LOVE UNFU*kED

GARY JOHN BISHOP

Autorul bestsellerului *New York Times*
UNFU*K YOURSELF

LOVE UNFU*kED

GARY JOHN BISHOP

Autorul bestsellerului *New York Times*
UNFU*K YOURSELF

LOVE UNFU*kED

Fă-ți ordine în relație

GARY JOHN BISHOP

Autorul bestsellerului *New York Times*
UNFU*K YOURSELF

GARY JOHN BISHOP

GARY JOHN BISHOP

LOVE UNFU*kED

Fă-ți ordine în relație

Traducere din limba engleză
de Florin Tudose

Lifestyle PUBLISHING

□ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

□ DIRECTOR: Crina Drăghici

□ REDACTARE: Raluca Hurduc

□ DESIGN: Alexe Popescu

□ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

□ DTP: Dan Crăciun

□ CORECTURĂ: Irina Mușătoiu, Oana Apostolescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără

consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing SRL.

Titlul original: Love Unfu*ked: Getting Your Relationship Sh!t Together

Autor: Gary John Bishop

Copyright © 2022 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-789-338-0

ISBN (epub): 9786067893915

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

Această carte este dedicată celor care nu mai pot aștepta ca lumea să devină mai bună și se văd nevoiți să o facă ei înșiși mai bună. Bun venit acasă!

Capitolul 1

Ei, uite ce-ai fi avut de câștigat…

Recunoaște.

Îți dorești și tu o viață uimitoare, împlinită și relații de conexiune profundă, despre care doar ai citit, despre care ai auzit, pe care le-ai văzut ori poate la care doar ai visat, nu-i așa? O relație așa cum poate au avut părinții tăi, are prietenul tău sau vezi la televizor. Cineva care să te înțeleagă și pe care să-l înțelegi și cu care totul să fie bine pe lume.

Cu toții vrem acea relație. Dar hai să-ți servesc o doză sănătoasă de realitate abia scoasă din cuptor:

Habar n-ai ce înseamnă o relație autentică semnificativă.

Ia o scurtă pauză și gândește-te la asta. Lasă ideea să te pătrundă. Fă un duș rece de logică.

De ce oare nu poți avea o relație autentică?

Pentru că ți-a fost inoculat idealul, fără să fi învățat nimic despre ce înseamnă cu adevărat a avea o asemenea relație. Vom analiza și vom înțelege împreună ce presupune asta.

Că ai douăzeci sau șaizeci de ani, că te afli într-un mariaj (fericit/nefericit) sau într-un parteneriat, că ieși la întâlniri sau trăiești solitar, poate simți că nu ai noroc în dragoste sau că ai devenit o sperietoare sau poate că relațiile din trecut te-au rănit atât de mult, încât ai ajuns la o amărăciune și o răceală demne de fundul unui săpător de fântâni (mulțumesc de inspirație, Tom Waits), că ești o persoană singură, sufocată, obosită sau pierdută, această carte e scrisă pentru tine.

Știm cu toții ce ne dorim în cele din urmă de la o relație bună, dar cum obținem ce ne dorim? Pentru majoritatea oamenilor, e mai degrabă un joc de-

a ne mulțumi cu ce primim, întins pe toată viața, în speranța găsirii „jumătății“; și chiar și atunci când/dacă îți găsești jumătatea, te confrunți cu misterul păstrării magiei suficient timp cât să justifice decenii întregi de investiție.

Ținând cont de toate acestea, poate că ai ajuns în punctul în care te-ai săturat de relații; poate că înoți în relații sau relațiile te sperie de moarte, te frustrează sau te aduc la disperare sau oricare ar fi povestea despre tine, iubire și legătura cu o altă persoană — cartea asta e calea ta către ceva cu adevărat fenomenal.

Și da, mă refer și la voi, cei care simțiți că în momentul ăsta vă descurcați de minune. Cartea asta v-ar putea scuti de viitoare experiențe cu inima frântă.

Voi discuta aici despre relația de iubire din cadrul căsniciei, dar nu e musai ca cititorii să fie căsătoriți — sau într-o relație, în general — pentru a înțelege cartea și a-și reinventa poveștile. Când voi spune „căsnicie“ în paginile ce urmează, pur și simplu înlocuiți cu situația personală.

Ah, să nu uit! Cei pe cale să se căsătorească ar face bine să o citească cu maximum de atenție și să se asigure că și partenerii o citesc. Le va schimba întreaga istorie.

Dar dacă ai ajuns la cartea asta căutând soluții pentru mai știu eu ce problemă ai cu soțul/soția/prietenul/iubita și așa mai departe, să știi că nu o vei găsi aici. Vei găsi, în schimb, cel puțin inițial, problema numită tu și cum îți influențează ea relația cu persoana cea mai importantă din viața ta. Nu e un joc al găsirii vinovaților (ca și cum asta ar ajuta la ceva), ci mai degrabă o descoperire a tuturor modurilor greșite în care operezi chiar tu. După ce-ți vei fi croit drum prin această mică mlaștină, îți vom crea o structură reală prin care să poți începe o relație minunată cu cineva.

Relațiile sunt peste tot în jurul nostru

Hai să fim cât se poate de sinceri. Care sunt relațiile sensibile din viața ta în momentul ăsta? Care e relația care ți-a venit în minte când ți-am pus întrebarea? Da, și aia. În situațiile acelea există ceva în desfășurare, ceva ce s-ar putea să nu fie clar pentru tine. Întreaga ta viață este o funcție a relațiilor. Întreaga viață. Viața ta amoroasă, cariera, hobby-urile, animalele de companie, partenerii, succesul. Totul se reduce la relații.

Prima e relația cu părinții, atât cea din trecut, cât și cea din prezent. Știm cu toții că asta e relația care ne poate da peste cap complet.

Apoi e relația cu soțul sau soția, din prezent sau viitor — felul în care vă înțelegeți (sau nu) îți va afecta viața de zi cu zi în următorii zece, douăzeci sau optzeci de ani, din prima clipă a dimineții, până când vă băgați îmbrățișați (sau bosumflați) seara în pat.

Apoi, relația cu șeful și colegii de muncă. Sunt nemernici? Te porți, la rândul tău, ca un nemernic? În cazul ăsta, ia-ți gândul de la promovarea la care visai.

Pe urmă, e relația cu cel mai bun prieten. Oh, timpul petrecut împreună, râsul, lacrimile! Dar mai există și prieteni mai puțini buni. Și cunoștințe îndepărtate cu care uneori te intersectezi la sală. Oare cum se numeau?

Și nu se oprește aici. Mai e și dentistul tău. Proprietarul. Șoferul eroic care-ți livrează toate porcăriile pe care le cumperi de pe Amazon.

Iar apoi, sunt și non-umanii. Câinele, pisica, hamsterul tău. Câinele vecinului tău, pasărea pe care o vezi mereu pe crengile copacului din fața ferestrei. S-ar putea să nu vorbești cu ei — ori cel puțin ei să nu-ți răspundă. Dar tot relație e.

Mai mult, rețeaua relațiilor tale se extinde și la obiecte. Ai o relație cu mașina, casa, ba uneori și cu perechea ta preferată de pantofi. Vom folosi aici termenul „relație“ în sensul său mai larg, pentru a numi conexiunea ta cu obiecte, locuri, chiar și idei.

Ai o conexiune cu locul în care te-ai născut. Cu mâncarea care-ți place cel mai mult. Iar unii dintre noi, probabil vei fi de acord, sunt nițel prea conectați cu telefoanele lor mobile inteligente.

Conștiința ta este o funcție a tuturor lucrurilor pe care le conștientizezi, așa că ai un fel sau altul de relație cu toate lucrurile pe care le conștientizezi.

Uite, în clipa asta ai o relație cu mine, fie că citești volumul sau asculți cartea audio. Poate că gândești „Hei, îmi place tipul ăsta“ sau „Ah, ce abureli“.

Chiar și relațiile care ne lipsesc sunt o formă de relație. Încă mai ai o relație cu foștii parteneri, chiar dacă n-ai vorbit cu ei de ani de zile. Și singurătatea e o formă de relație. Relaționezi cu un celălalt semnificativ prin absența sa. Ai o relație definită de absență.

Uite ce trebuie să înțelegi: orice element al vieții tale este îmbibat într-o asemenea măsură de relațiile tale, încât calitatea acestor relații îți dictează calitatea vieții. Îți merge pe cât de bine le merge relațiilor tale, iar cheia succesului tău constă în abilitatea de a dobândi libertatea și controlul asupra cârligelor și declanșatorilor prezenți în situațiile tale de viață.

Iar dacă povestea ta insistă pe ideea că nu te pricepi la relații, atunci, nu mai e nimic de făcut. E atât de simplu!

Iată sfatul meu: Revino-ți! Repede.

Ce ne așteaptă în continuare

Am vrut de multă vreme să scriu o carte despre relații, dar am știut că trebuie scrisă la momentul potrivit. Aproape tot ce am scris până acum și-a propus să te așeze pe un fel de traiectorie de viață pozitivă, împreună cu înțelegerea fundamentală a lucrurilor care te fac să reacționezi. Dacă nu ai

citit celelalte cărți, să le citești! Sunt intense și revelatorii și vor adăuga în trusa ta de scule existențiale instrumente puternice, nu pixuri și agrafe. Nu contează în ce ordine le citești, doar citește-le!

Ce-ar fi dacă ai avea o schemă de instrucțiuni pentru relații, care să funcționeze mulțumitor și clar? Ce-ar fi dacă ne-am croi calea prin ceața misterului și prin harababura de gânduri și comportamente automate pentru a te ajuta să capeți controlul?

Înainte de a trece la asta, să ne limpezim cu un scurt rezumat al lucrurilor pe care NU le vom aborda în descâlcirea acestui subiect aparent încâlcit:

Dacă îți voi oferi sfaturi ca să comunici mai bine? Nu. Prea superficial. Vei încerca practic să obții ponturi despre cum să-ți gestionezi propriul punct de vedere. Schimbă-ți perspectiva și se va modifica și comunicarea.

Poate vei obține ceva idei despre cum ai putea să-l schimbi sau să-l tolerezi pe partenerul tău? Nu. Totul despre „ceilalți“. Vezi mai sus.

Ceva informații despre tipurile de personalitate (inclusiv chestiile la modă acum despre narcisici?). Nu. Sunt complet uzate și plictisitoare și sugerează un context în care vei juca rol de victimă. Deși nu e nicio rușine să recunoști că ai fost victimă într-o situație, nu e un stil de viață viabil, nici măcar la modul triumfalist, indiferent cât ai încerca sau ar încerca alții să te convingă de contrariu.

O resursă pentru vindecarea traumelor din trecut? Nu. Deși importantă, vindecarea traumelor nu are legătură cu ce facem noi aici.

Un ghid pentru iertare? Nu (deși am acoperit acest subiect pe larg în celelalte cărți, așa că… nu ai nicio scuză).

Ceva pentru frica de angajamente, rude băgăcioase sau supărări în familie, infidelitate (trecută sau prezentă), necazuri financiare, relații sexuale bizare (bizare pentru tine), neînțelegeri morale, deconectări etice și toate celelalte care gravitează în jurul acestei categorii? Nu. Nimic din toate acestea, deși lucrurile pe care le vei descoperi ar putea să-ți limpezească mare parte din

aceste probleme și să facă, în sfârșit, mai accesibilă calea către o conexiune importantă.

Ce facem noi aici? Bună întrebare! Aici ne ocupăm de tine. Mai exact:

• cum relaționezi;

• de ce par relațiile tale să se desfășoare previzibil;

• cum îți influențează asta viața;

• în cele din urmă, dar cel mai important, cum îți poți reinventa complet și pentru totdeauna relațiile.

Îți voi arăta care sunt lucrurile de care va trebui să te ocupi înainte de a intra într-o relație (dacă ești deja într-o relație, va fi ca o repornire de la zero… URA!), cum să te comporți odată începută relația și, în cele din urmă, elefantul din încăpere, cum să închei o relație — inclusiv pentru cei care nu au nicio intenție de-a face asta vreodată.

Așadar, ce mesaj are cartea asta pentru tine acum?

Mesajul e că trebuie să accepți totul și să te arunci fără dubii în prăpastie dacă vrei ca lucrurile să funcționeze, să funcționeze cu adevărat. Dă tot ce ai, lasă garda jos și acceptă și altceva în afară de numărul tău obișnuit, ceva ce s-ar putea să ți se pară înfricoșător, complicat sau pur și simplu ineficient în cazul tău. Nu vorbesc despre o atitudine de încercat marea cu degetul, ci mai curând de una gen „eliberează-te de tot și aruncă-te cu capul înainte“. Nu e o abordare pe care s-o adopt automat în munca mea. De regulă, sunt mai degrabă tipul „alege ce-ți trebuie și pleacă“, dar nu și de data asta. Iată de ce trebuie să filtrezi lucrurile astea în mintea ta. Citește, fă o pauză, pune-ți niște întrebări, descoase-ți atașamentul față de anumite idei și lasă suficient spațiu pentru a te mira, a construi și a te inspira pe tine însuți.

Dar întotdeauna cu sinceritate față de sine. Fără excepții.

Poate că e prima mea carte pe care o citești, sau poate că ești la a doua, a treia sau a patra, dar dacă știi măcar câte ceva despre mine și ideea mea de creștere și dezvoltare personală, știi deja că abordarea mea e adesea contraintuitivă. Cartea de față nu face excepție.

Dar fii fără grijă, cartea este absolut plină cu ingredientele esențiale necesare pentru a crea o conexiune reală, de durată și profundă cu o altă ființă umană. Genul de relație robustă și autentică, care te reprezintă așa cum ești, dar pe care evident că nu o poți avea atâta timp cât ai un atașament față de trecutul care ți-a arătat cum ar trebui să fie relațiile. Nu poți obține ceva nou atâta timp cât ai un angajament față de vechi. Vreau ca tu să ai îndrăzneala, curiozitatea și curajul de a te deschide spre o perspectivă

diferită, uneori tulburătoare. Va exista în paginile acestea suficient spațiu și pentru rezistențele tale și atașamentul față de trecut. Când (și nu dacă) se va întâmpla asta, am o rugăminte. Descurcă-te cu tine. Nu voi pierde timpul aici încercând să te conving să reinventezi modul în care relaționezi. Nu e treaba mea să fac asta, ci a ta.

Poate că vei găsi inspirație; poate vei simți confuzie, furie, apatie sau resemnare. E în regulă; observă ce simți, recunoaște orice stare apare, pune-o deoparte și continuă-ți drumul. Pe scurt, trebuie să-ți gestionezi propria persoană astfel încât să poți săpa un pic mai adânc în tine și să-ți poți extinde anvergura, pentru a permite unor lucruri noi să pătrundă în viața ta.

Deci, încotro mergem de aici? Până la capăt. La capătul capătului, acolo unde se găsește adevărul. Nu versiunea altcuiva, ci mai curând realitatea curată a ceea ce se întâmplă în relația ta.

Capitolul 2

Spune-ți adevărul

Singura ta șansă reală de a-ți îndrepta situația, de a-ți îmbunătăți capacitatea de a începe, menține și continua relații bune, presupune a înțelege mai întâi că relația ta actuală pur și simplu nu funcționează. Acesta e primul pas crucial. Poate simți că lucrurile sunt totuși în regulă pe ici, pe colo, uneori chiar grozave. Poate simți că situația ta e complet de rahat. Oricum ar fi, trebuie să elimini ce e vechi, pentru a crea ceva nou.

Din nefericire, mulți dintre noi ne comportăm ca individul acela care are o pană de cauciuc. În loc să repare gaura sau să înlocuiască cauciucul, ca un om normal, el se oprește în fiecare dimineață în drum spre muncă la un service și pompează aer în cauciuc, prefăcându-se că totul e în regulă. În realitate, e „în regulă“ doar cât să ajungă la serviciu, dar roata pierde aer cu fiecare rotație, dezumflându-se iar cu fiecare kilometru parcurs. Aerul se pierde, puțin câte puțin, în atmosferă. Iar personajul nostru trebuie să treacă în fiecare dimineață din nou prin același ritual caraghios, „reparând“ roata pentru încă o zi.

Problema ar putea fi rezolvată ușor, pur și simplu ocupându-te de ea, dar tu nici măcar nu ajungi până în punctul în care să recunoști, în cele din urmă, că ceea ce ai și ceea ce faci nu e ce trebuie. Dar chiar și dacă faci lucrurile să funcționeze, e imposibil să nu existe ceva mai bun de-atât, nu?

După cum a spus cândva Kierkegaard: „Oamenii se obișnuiesc cu un nivel de disperare pe care-l pot tolera și numesc asta fericire“.

E la fel și cu relațiile. Unii dintre noi ne obișnuim cu singurătatea, să fim pozitivi, să privim cu optimism viața din când în când, zicându-ne că ne e mai bine singuri. Ori ajungem să ne mulțumim cu o relație care ne umple viața de anxietate, suferință, oboseală sau frustrare, în timp ce noi continuăm să susținem că totul e în regulă. Umflă naibii cauciucul ăla! Pentru încă o zi.

Dar să ne amintim că, bune sau rele, relațiile noastre reverberează în întreaga noastră viață.

Roata aia dezumflată cu care umbli încolo și-ncoace te afectează, chiar dacă nu conștientizezi asta. E o irosire în plus, un microstres, o greutate pe care o adaugi nenumăratelor greutăți care-ți blochează libertatea gândirii, claritatea minții și puterea personală. Undeva în plan secund, te întrebi dacă vei ajunge cu bine la destinație, cât va mai ține cauciucul, cât te va costa să-l schimbi sau când să-ți mai faci timp și pentru asta.

O voi face mâine… Mda, a trecut mai mult de-o lună deja.

În cele din urmă, ne obișnuim într-o asemenea măsură cu acest joc, că uităm că, de fapt, luăm parte la un joc. Construim aceste lucruri în viața noastră, le facem loc, ne modificăm planurile pentru a le include și a le gestiona, fără însă a ne ocupa vreodată cu adevărat de ele. Uităm până și ce înseamnă o mașină perfect funcțională — sau, în cazul nostru, o relație cu totul înfloritoare.

Pentru a-l cita pe Fiodor Dostoievski: „Minciuna față de sine este mai profund înscrisă în noi decât a-i minți pe alții".

Ne mințim. După care pretindem că nu facem asta, apoi minciuna ajunge într-o asemenea măsură parte din noi, că o numim realitate. Ne spunem că lucrurile merg bine, când de fapt nu merg. Ne spunem că totul e bine, când de fapt nu e bine.

Iar asta reverberează nu doar în viața noastră, ci și în viețile oamenilor cu care avem relații.

Așa cum sugerează citatul de mai sus, uneori cei care încearcă să nu-i mintă pe ceilalți ajung să se mintă constant pe sine. Iar uneori credem că salvăm o relație, că le facem un favor celor din viața noastră, permițând unor relații ce sunt departe de a fi ideale să se prelungească și să stagneze. Trăim minciuna. Devine un mod de viață. Rezolvăm problemele, îndepărtăm obstacolele, depășim, depășim, ne zbatem și ne consumăm, încercând să facem lucrurile să meargă.

Credem că încercarea noastră de a face relația mai bună îi va răni pe ceilalți sau va conduce la o confruntare. Dar ce-i rănește de fapt pe ceilalți — și pe tine — este continuarea unei relații stricate, disfuncționale, care mai rău le face ambelor părți.

Aș vrea să vorbesc despre cum ai putea face relațiile acestea să funcționeze cu adevărat. Nu doar să funcționeze fără să se destrame, nu să te ducă la serviciu cu roata umflată, ci să funcționeze din toți cilindrii.

Asta înseamnă că tu și toți cei implicați veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți? Nu. Dar asta e o problemă generală în viață, nu-i așa? Credem că

ar trebui să evolueze într-o direcție, pe când în realitate evoluează într-o cu totul altă direcție. Și, desigur, ASTA e o problemă!

Așa cum am menționat în primul capitol, mare parte din ce spun aici poate fi aplicat tuturor tipurilor de relații, însă eu mi-am propus să mă concentrez în particular asupra căsniciei, întrucât este evident una dintre cele mai importante relații din viața noastră. Are un impact mai mare și durează mai mult decât aproape oricare altă relație.

Cu toate acestea, în timpurile moderne, căsnicia este probabil cel mai disfuncțional tip de relație. În Statele Unite, tot mai puțini oameni se căsătoresc, ajungând la doar 6,5 căsnicii la mia de locuitori. Ne căsătorim mai târziu, vârsta medie fiind acum 30 de ani pentru bărbați și 28 de ani pentru femei. În plus, așa cum probabil știi deja, rata divorțului e de aproape 50%. Ca să ai o imagine mai clară, asta înseamnă un divorț la 13 secunde.

„Dar, Gary, nu e dracul chiar atât de negru. Cel puțin 50% dintre căsnicii au succes!“

Păi, nu. Dacă nu divorțezi, nu înseamnă că mariajul tău e de succes. Unele dintre aceste relații ar putea fi chiar mai puțin reușite decât un divorț pe cale amiabilă. Unii oameni stau împreună doar ca să-și facă în ciudă, ori pentru a evita suferințe, precum judecata celorlalți, deconspirarea sau ruina financiară.

Când susțin conferințe și le spun oamenilor că sunt căsătorit de douăzeci de ani, ei aplaudă. Dar ce anume aplaudă? N-au de unde să știe dacă nu cumva mariajul meu e groaznic. Nu este groaznic, însă ei aplaudă un număr, fără a ști nimic despre context. Probabil că merge grozav, din moment ce durează de atâta vreme! Pe mine nu m-au interesat niciodată medaliile astea pentru anduranță în căsnicie. Unde sunt medaliile pentru calitate, fericire sau conexiune?

Eu și soția mea suntem împreună de peste două decenii. Dar oare chiar ne înțelegem? Ne mai iubim oare? Suntem cu adevărat fericiți?

S-ar putea să fim. Sau s-ar putea să fim pur și simplu blocați. Dorința asta automată de a aplauda timpul petrecut într-o căsnicie pare mai mult

recunoașterea tenacității și a anduranței angajamentului, decât poate a ideii principale a unui mariaj atât de lung — că ne iubim foarte mult unul pe celălalt și nu am vrea să fim nicăieri în altă parte decât aici, împreună.

Nu vreau să spun, bineînțeles, că e ceva rău în căsătoriile de lungă durată. Ce vreau să spun e că e posibil să trebuiască să ridicăm ceva mai sus ștacheta, dacă vrem să construim conexiuni cu adevărat de succes și cu adevărat satisfăcătoare, și nu doar să ne mulțumim cu ceea ce nu e mai mult decât o medalie pentru longevitate.

E necesar să încetăm să mai considerăm că relațiile noastre „funcționează“ doar pentru că nu sunt încă total prăbușite sau nu ne-am ucis unul pe celălalt. Nu asta înseamnă o relație bună.

O relație bună ne îmbunătățește și ne îmbogățește viața; e o experiență împărtășită, dar totodată foarte personală. Nu știi cum să împaci aceste concepte: împărtășit și personal? O faci mereu. Când mergeți la restaurant împreună, când vă uitați la un film împreună sau munciți împreună — de fapt, împărtășești un eveniment experimentându-l totodată personal de fiecare dată când te conectezi cu celălalt sau ceilalți într-un cadru social. Asta este esența a ceea ce se întâmplă într-o relație.

Va trebui să ai disponibilitatea de a munci pentru experiența pe care o ai. Aici e o schimbare. Ezit cumva să folosesc cuvântul „muncă“, întrucât e foarte uzat și te activează într-o dinamică a acțiunii pentru recompensă — eu îmi fac bucățica mea, tu pe a ta.

Ideea că relațiile sunt „muncă“ joacă un rol important în paradigma curentă a relaționării, în care folosim propriile „eforturi“ (și, prin urmare, lipsa de efort percepută la celălalt) pentru a ne justifica relațiile proaste și mediocre. „Păi, eu mi-am făcut partea mea.“

Pur și simplu nu e suficient. E un alt exemplu de folosire a unei strategii eronate iar și iar și iar, până ce intri în jocul învinovățirii și cauți să te extragi din situație. Te extragi? „E o mizerie; eu am făcut tot ce se putea, dar nu vrea să înțeleagă. E vina lui/ei.“ Vai, câtă neajutorare pe capul tău! Dacă iei personal exemplul ăsta, e un indicator pentru cât de departe ai alunecat în paradigma asta. Vei auzi aceste cuvinte doar în contextul căutării vinovaților.

Pentru început, să spunem că relațiile nu țin scorul. „Păi, i-am făcut cadoul acela neașteptat, care face trei puncte.“ „I-am făcut ordine în dulap, ceea ce cred că face cam cinci puncte.“ Nu construiești capital. Mariajul nu e un proiect de investiții în care acționezi pentru profitul pe care-l vei folosi mai târziu pentru a-ți satisface dorințele sau a face ca lucrurile să fie cum vrei tu. Abordarea asta e caraghioasă, neproductivă, având chiar potențialul de-a te distruge.

Înțeleg. Adică, toți ne dorim echitate, nu? Eu fac pentru tine, tu să faci pentru mine! Bun, atunci va trebui să înveți și cum să gestionezi dezamăgirile și așteptările neîmplinite, cu tot cu inevitabilele neînțelegeri și certuri provocate de acestea.

Chestia asta se numește impostură, nu relație. Se marchează puncte, după care se așteaptă și se judecă ce face partea cealaltă. Iar când scorul înclină prea mult într-o parte? Atunci s-a terminat jocul.

Ca să nu mai spun că fiecare dintre noi vede viața diferit, fiind aproape imposibil să cădem mereu de-acord în privința scorului. Dacă relația decade până în punctul în care doar negocierile privind scorul mai contează, atunci poți spune că ștacheta e al naibii de jos.

Nu poți cuantifica în cifre cea mai importantă relație din viața ta. Nici în procente, puncte sau unități; nimic din toate astea. Nu o poți măsura cu ajutorul unui calculator, al unui calendar sau al unui afurisit de abac.

Până ce nu vei înțelege asta, nu vei scoate capul din nisip, deși vei încerca cu disperare.

Analizează-ți serios relația. Dacă nu merge, de ce nu merge? Începe cu recunoașterea adevărului.

Okay, nu merge; și acum, ce facem?

Când am început să-mi spun adevărul (punctul de pornire al oricărei transformări cât de cât decente), am vrut pur și simplu o relație care să nu fie relația părinților mei. Mi-am dorit ceva profund, de impact și o conexiune autentică, însă metoda mea de a genera asta era… cam… praf. Tu poate ai adoptat abordarea opusă și ai încercat să recreezi ceva care să semene cu relația părinților tăi. Ambele sunt condamnate la diferite forme de catastrofă, de la vagi nuanțe de gri, la carnagiu total, ca într-o capodoperă de Jackson Pollock.

De ce o fi așa? În primul caz, folosești o formulă fundamental nefuncțională ca model pentru ceva ce speri că va funcționa. La prima vedere pare un plan bun, nu-i așa? Păi… nu. În acest domeniu esențial al vieții tale nu poți folosi o strategie eșuată ca fundație pentru un succes nemaivăzut. Orice ai face în viața asta, dacă măsura succesului tău este „să nu fie catastrofal“, nu prea poți spune că ai repere care-ți vor permite să evoluezi în eșalonul rarefiat al iluminării, nu? Mulți oameni nici măcar nu realizează că funcționează astfel în relații, deoarece sunt atât de ocupați să lucreze la model, încât nu mai văd pe ce se bazează acesta.

Modelul poate fi luat de la părinți, prieteni, din cărți… practic de oriunde l-ai găsit într-o formă sau alta. Fie de la TV, de la prieteni sau din altă parte, ne agităm cu toții în această zeamă groasă a mizeriei relaționale, agățându-ne de orice firimituri de sens, ca s-o scoatem cât de cât teferi la capăt.

Acesta poate fi un bun moment pentru a înțelege ce ai făcut din relația ta. Analizeaz-o în prezent, poate chiar și în trecut. Reflectează. Cu onestitate.

Dacă scenariul ăsta nu-ți spune mare lucru, ce zici de cealaltă idee, de folosirea unui model de relație minunată? „Hai, las-o-ncolo, Gary, aspiră și tu la puțină măreție!“

Nu. E aceeași porcărie, cu altă aromă.

În scenariul ăsta, te-ai blocat complet pe „cum trebuie să fie“ și „să nu fie“ lucrurile, comparându-te constant, pe tine și/sau pe partener, cu un ideal celebru, o presiune în cele din urmă prea mare pentru cei mai mulți dintre noi. Îți sună cunoscut? Dacă îți sună, atunci deschide-te față de un nou mod

de gândire, renunță la nevoia de a justifica sau explica cum situația ta e „diferită“ sau „unică“.

Uneori, tocmai asta e problema. Ajungem să fim într-atât de fascinați de propriul rahat, cu toate misterele și complicațiile sale, încât ignorăm soluția simplă, întrucât ceea ce ni se oferă e atât de dureros de evident, încât cu siguranță nu poate fi adevărat! Doar că de obicei este.

Partenerul sau partenera nu vor putea fi niciodată mama, tata sau fostul/fosta, oricât te-ai strădui tu să-i faci să fie. Cum ar putea? E imposibil. Ei sunt ei înșiși, iar dorința ta permanentă ca ei să fie altcineva sufocă oportunitatea de-a crea ceva absolut măreț împreună cu ei.

O viață în care unei persoane îi este refuzat spațiul de-a fi ea însăși și nimic altceva nu va duce niciodată la ceva bun. Mă gândesc mai ales la șuvoiul acela neîntrerupt de admonestări, corectări, viclenii și mascarade manipulative deghizate în „ajutor“ și „salvare“.

Cum rămâne cu partenerii alcoolici, dependenți sau implicați într-o formă sau alta de comportament autodistructiv? Trebuie să iei o decizie. Asta să fie viața ta sau nu. Știu că e o decizie greu de luat, dar în continuare suferi în urma unei decizii ce nu s-a dovedit a fi tocmai ușoară, nu? Încă tragi după ea. De salvat, îi poți salva doar pe oamenii care sunt deschiși la ideea de a fi salvați și, oricât de dur ar suna, uneori, schimbarea direcției în viața ta este schimbarea de care toată lumea avea nevoie, nu doar tu. Cale de mijloc nu există. Te bagi sau nu te bagi. Dar când spui că te bagi, te bagi în TOT ce înseamnă asta; și nu, speranțele, visurile și mai știu ce altceva de genul ăsta nu te vor feri de inevitabilele dificultăți și încercări ce-ți vor ieși în cale. Pot înțelege că ești precum molia atrasă de flacără, că martirajul propriei fericiri îți pare varianta corectă de acțiune și, dacă asta e decizia ta, asumă-ți-o.

Alegând să „te bagi“, alegi, automat, să renunți la dreptul de-a te plânge. De ce? Pentru că e decizia ta, amice, pe care poți s-o schimbi dacă nu-ți mai place.

Viața ta este un șuvoi neîntrerupt de opțiuni personale și decizii, inclusiv din cele asupra cărora simți că ai avut puțin control sau deloc. Poți privi ce

tocmai ți-am spus ca pe o veste bună sau proastă; decizia tot a ta e.

Relația identitară

Deși nu recunoaștem niciodată asta față de noi înșine, intrăm în relații motivați de dorința de-a găsi pe cineva care ne va rezolva problemele. Fiecare dintre noi are de depășit ceva în viața sa: un sentiment de inadaptare, uneori subtil, alteori intens, imperfecțiuni și acel gol din noi, pe care parcă nu-l putem acoperi niciodată. Golul acela previzibil și de neumplut, temporar mascat de mirajul hipnotic al perspectivei că persoana cu care începem relația ar putea fi răspunsul pe care-l așteptam de atâta vreme.

Nu este vorba despre relații întotdeauna; e un ciclu al autosabotajului din care ne străduim să ne eliberăm. Încearcă și tu. Stabilește-ți un obiectiv important, ceva care să-ți schimbe viața, iar apoi observă cum mecanismele tale interioare vor conspira sistematic pentru a te ține pe loc. În viața ta de zi cu zi, nu va fi evident că asta se întâmplă, dar când vei face un pas înapoi și vei privi în ansamblu, vei constata că așa e întocmai. Te vor cuprinde îndoielile sau îți vei pierde tragerea de inimă, ori va surveni vreun impediment existențial sau o problemă, poate prea mult stres sau mai știu eu ce, cert e că în cele din urmă vei ajunge de unde ai plecat. În blocaj. Am vorbit pe larg despre asta în cartea mea, Gata cu tâmpeniile. Nu te mai sabota, ia-ți viața în mâini. Ești programat să te menții într-o anumită arie a vieții cotidiene, să te confrunți cu probleme previzibile, pe care le vei rezolva iar și iar, până la finalul vieții tale. Golul nu-l vei umple; pentru că nu trebuie umplut. Tu trebuie doar să continui să încerci, măcinându-te cu viața asta până la capăt.

E destul de normal să încercăm în mod conștient să ne reparăm pe noi înșine asociindu-ne cu o altă persoană care pare să aibă grijă de aparentele noastre neajunsuri, nu? Dar asta e doar jumătate din poveste. Ai ghicit, nu sunt vești bune! Care crezi că a fost motivația din spatele deciziilor partenerului sau

partenerei tale când te-a cunoscut? Ochii sau poponețul? Să fi fost zâmbetul tău glorios sau conversația captivantă? Să fi fost locul de muncă sau contul din bancă? Da, probabil și astea, dar dacă cumva a făcut exact ce-ai făcut și tu? Dacă a fost cumva inconștient atras de ceva din tine care a reflectat propria lui șaradă interioară?

Cel mai adesea, toate tipurile de relații sunt potriveli făcute în raiul inconștient. Însă probabil că ai început să înțelegi și de ce ajung să fie resimțite ca iadul pe pământ. Două ființe umane, urmând în transă hipnotică ceea ce se vede la suprafață, împinse una spre cealaltă de ceea ce este incomplet și în continuă mișcare dedesubt.

Eu numesc acest fenomen „relație identitară", fiind, în experiența mea, cel mai comun lucru care-i face pe doi oameni să se conecteze. Dedesubtul tuturor explicațiilor obișnuite, de zi cu zi, ale atracției, compatibilității, sexualității, filmelor americane de Crăciun și beneficiilor, se află un animal complet diferit.

Celălalt nu te „completează", ci mai degrabă te repară. Cel puțin la început.

Dar aici e șmecheria: această persoană e potențatorul perfect pentru toate acele lucruri incomplete din copilăria ta. E un punct de focalizare al vechilor insatisfacții și supărări și a întregului zbucium refulat și regurgitat constant în viața ta de adult. Nu din cauză că partenerul sau partenera au devenit mama sau tata, ci pentru că tu abordezi propriile supărări doar din perspectiva asta.

Știi că așa e. Gândește-te la relațiile tale cele mai importante din trecut. Dedesubtul atracției se află răspunsul tău. Răspunsul. Al tău.

Intrăm de bunăvoie în cele mai potente relații ca și cum am fi descoperit răspunsul problemei pe care o prezintă sinele nostru. Situația în care identitatea unei alte persoane pare să răspundă nevoilor noastre. Și ne aruncăm înainte, indiferent de semne, alarme sau părerile altora. Fie că e vorba de încrederea în sine pe care o au, de bunătatea lor, de ambiție sau calitățile de lider, de popularitate sau calm, ei au cu siguranță „ceva" ce poate reprezenta răspunsul la „ceva" ce tu nu ai.

Intrăm în cele mai semnificative relații ca soluție. În cele din urmă, strategia mioapă poate deveni o problemă colosală. Intrăm în relație și ne aprindem ca bradul de Crăciun, gândind că am găsit în sfârșit acel răspuns, dar uniunea devine până la urmă cea mai mare problemă a noastră. Și, adesea, ieșirea din relație pare singurul lucru pe care-l putem face. Ultima și cea de pe urmă soluție. În definitiv, la ce altceva te-ai putea gândi acum? Renunță la ideea că relația ta e defectă sau stricată sau mai știu eu cum și deschide-te față de ideea că problema e mai degrabă abordarea ta sau modelul tău de relație. Scoate-ți nasul din suprafață și privește adânc în abisul care se află dedesubt.

Vezi tu, dacă ceea ce-ți aduce o relație e un produs al abordării tale, mai curând decât o încercare de a repara, schimba sau a îmbunătăți ceva ce nu pare să funcționeze, atunci vei putea adopta o altă perspectivă. Una cu adevărat nouă. Nu diferită, nu îmbunătățită, nu renovată sau reinventată, ci cu adevărat… nouă.

Ceea ce ne aduce înapoi la ideea noastră. A crea ceva nou ține de tine, de ce faci și ce nu faci.

„Dar, Gary, eu nu înțeleg ce fac greșit.“

Bun, ăsta poate fi un început. Înțelege că ceea ce crezi și ceea ce-ți spui are un impact major asupra ta. Și că, în cele din urmă, opinia ta despre tine, despre ceilalți, despre viață și despre absolut orice, este prima barieră pe care o întâmpini în crearea a ceva cu adevărat unic și remarcabil în orice domeniu al vieții tale, nu doar în acesta. Acum, tu preferi să ai dreptate, decât să ai parte de iubire. Trebuie să depășim bariera asta.

Capitolul 3

Nu poți crede mereu ceea ce crezi

În primul capitol am spus că problema e că tu habar nu ai ce înseamnă să ai o relație semnificativă autentică.

Oooh!!! Ce!?

Stai cuminte, Eros!

Poate ești de acord, poate nu ești de acord cu afirmația asta, poate totuși simți că cel puțin știi ceva, oricum ar fi, e irelevant. De ce? Pentru că toate acestea sunt opinii, iar opinia ta despre tine, ceilalți, viață și tot restul, este prima ta barieră în calea realizării a ceva cu adevărat unic și remarcabil în orice domeniu, nu doar cel al relațiilor. Noi, în general, căutăm confirmarea opiniilor noastre, mai mult decât abordarea lor prin chestionare autentică.

Vestea bună e că opiniile pot fi schimbate. Dar, chiar dacă reușim să facem asta, tot ne vom ciocni de cel mai dificil dintre constructe — ceea ce credem. Iar schimbarea convingerilor este o cu totul altă mâncare de pește. Pentru că, vezi tu, ceea ce crezi este, pentru tine, adevărul, fundația de granit a implicării tale în viață, viziunea ta atotcuprinzătoare. Contrar convingerii populare, nu suntem ghidați, ci încarcerați de viziunea noastră. Și viziunea ta e și lucrul pentru care vei lupta până la capăt, chiar dacă e o porcărie care-ți distruge finanțele, sănătatea, familia, cariera sau, în cazul acesta, relația.

Uite, până la un punct, lucrurile trebuie să fie așa cum vrem noi, pentru că altfel trebuie să renunțăm la ceva, la o idee sau o noțiune pe care le-am cultivat atât de mult timp, că viața fără ele pare inimaginabilă. Cartea asta ar putea să pară un atac asupra unora dintre întrebările tale. Asta e bine. Dar crede-mă când îți spun că dependența ta de a avea dreptate în legătură cu convingerile tale poate fi cel mai dezastruos impediment pentru ceea ce-ți dorești, fie că observi asta, fie că nu.

Când vine vorba de relații, preferi să-ți conservi viziunea, decât iubirea.

Pentru unii dintre voi, tocmai am explicat, prin propoziția de mai sus, calea spre o inimă frântă. E posibil chiar să o respingi. Nu face asta! Liniștește-te, meditează la asta și vei descoperi o problemă deopotrivă personală și general umană.

Ai dreptate despre ceea ce crezi tu că e dreptatea, ai dreptate în privința ta, a lor, a banilor și familiei, asupra vinovaților și așa mai departe.

Adorăm să avem dreptate. Chiar dacă greșim. Chiar dacă distruge și tulbură tot ce susținem că iubim.

Dacă arunci o privire rapidă în acele domenii din viața ta în care ai probleme foarte serioase de relaționare, că vorbim de familie, prieteni sau așa-zisa dragoste a vieții tale, fie tu crezi că ai dreptate, fie ceilalți cred că au dreptate. Și convingerea asta e ancora care ține totul la un loc.

Că-ți place sau nu, ești și tu la fel ca toți ceilalți: ai renunța la tot ca să ai dreptate, ca să te agăți de ceea ce crezi. O faci la scară mică și la scară mare. Chiar și cu prețul iubirii și conexiunii vitale. Și o vei face transformând situația în care ești în una tolerabilă, convingându-te că nu te deranjează și că ești bine, ba pe toți dracii, chiar foarte bine acolo unde ești.

Vei aduna dovezi și înțelegere și confirmări pentru acțiunile tale, dar știm amândoi prea bine că e doar un munte de rahat, pentru că te agăți de ce-ți spun chiar în timp ce citești asta.

Nu ești bine, nu e în regulă, te deranjează și chestia asta nu mai poate continua așa.

A avea dreptate e un soi de capcană pe care va trebui să o desfaci, pentru ca viața ta să funcționeze. Vom aborda acest fenomen în diferite puncte pe parcurs și, indiferent câtă disponibilitate pentru schimbare și voință de reanalizare a ceea ce crezi spui că ai, vom vedea cum stau lucrurile când dependența față de a avea dreptate îți va fi expusă și-ți va apăsa pieptul ca o

gorilă de o sută treizeci de kilograme dotată cu cască de mandalorian, care cântă „Don’t You Want Me Baby?“ cu un fals accent englezesc.

Problema ta e că preferi să trăiești cu gorila pe piept, decât să dai piept cu stresul de-a te elibera, în sfârșit, de ea. Cel puțin la început.

Pentru mai multă claritate, lucrurile corecte nu vin însoțite de etichete emoționale. Pe de altă parte, a avea dreptate tocmai asta e, un „fel de-a fi“, fiind prin urmare mereu încărcat cu o investiție emoțională — resentiment, furie, judecată, superioritate, aroganță, nu contează ce; alege tu. Dar chiar și acum, după ce am limpezit punctul ăsta, dacă depui eforturi mentale pentru a declara că viziunea curentă asupra situației tale este „corectă“, de regulă ăsta e un semn al angajamentului tău deplin de a avea dreptate și în privința asta.

„Dar am dreptate!“

Tu măcar asculți acum?

Dacă-ți vei analiza viața, vei constata că acest atașament e mult mai prevalent și mai distructiv decât ți-ai imaginat vreodată. E peste tot. Dacă deja răspunzi cu argumente de tipul „Dar cu ei cum rămâne?“, ratezi glorios subiectul și total oportunitatea unei autoreflecții.

De bine, de rău, eu nu am nicio problemă cu punerea la îndoială a convingerilor mele și chiar cu schimbarea acestora, deoarece prefer să am parte de fericire, iubire, pasiune și aventură, decât de premiul prăfuit și amar al autosuficienței cu care să-mi consolez nopțile reci și însingurate ale vieții mele. Și cred că și tu ar trebui să preferi asta.

Nu tu ești problema, ci eu

Și cu asta, ajungem în miezul întregii chestiuni: problema ești tu. Cu alte cuvinte, nu iubire „cauți“ tu în relația asta. Atunci ce?

„Stai un pic, nu e așa, eu și partenerul meu nu suntem pe aceeași lungime de undă“, s-ar putea să-mi spui. La naiba cu astea. Compatibilitatea e atât de impregnată în noi, că o aplicăm tuturor lucrurilor. Căutăm oameni și situații care ne fac să ne simțim bine, mai degrabă decât să ne cunoaștem pe noi înșine, să ne înzdrăvenim pe noi înșine, să devenim mai deschiși și mai întregi. În schimb, ne blocăm, suntem frustrați, nu reușim să facem să fie cum vrem noi și deodată, bum… am ieșit. Sau ies ei. E același lucru, sincer.

Tăiem, îndepărtăm și mărunțim până ce obținem mica noastră viață perfectă în care ne putem trăi existența fără să fim răniți, vătămați sau tulburați, iar când ne iese în cale cineva care ne deranjează universul nostru fragil, TĂIAT! La revedere. Ce înseamnă toate astea? Înseamnă că te micșorezi, că lumea ta se micșorează, iar tu devii o persoană mai sensibilă, mai anxioasă, mai îngrijorată și, în cele din urmă, mai neinspirată. În lumea asta, ești o „ființă“ mare, pe măsura tuturor lucrurilor pe care viața ți le scoate în cale. Nu micșorezi contextul ca să te descurci, ci lucrezi asupra ta, crești, te extinzi, prinzi mai multă flexibilitate și spirit de aventură și dezvolți un apetit de viață care se stinge doar atunci când lași necazurile vieții în urmă pentru a porni pe ultimul drum.

Relațiile sunt esențiale și sunt pretutindeni, însă iluzia compatibilității ne împinge să eliminăm oamenii pe care nu-i simțim ca potriviți sau ideali, fără să conștientizăm totodată că ne micșorăm pe noi înșine, ne polarizăm și ne limităm.

Orice faci are un impact, chiar și lucrurile bine intenționate.

Multe cupluri par să se înțeleagă, cât de cât ici, cât de cât colo, parcă într-o relație, dar parcă mai mult nu. Îți sună cunoscut? Poate tu ești genul liber-cugetător, foarte selectiv cu cine intră și cine iese din viața sa; sau genul care simte că poate să rămână, cu ușurință, lungi perioade de timp în izolarea sigură a propriei matrice independente și inexpugnabile a realității. Asta te face o persoană nu foarte simplu de implicat într-o căsnicie, în afara situației în care și partenerul sau partenera sunt la fel ca tine, caz în care puteți fi singuri împreună. Până ce se scufundă barca. Problema cu „libertatea“ ca

trăsătură de personalitate e că vei încerca întotdeauna să-ți rezolvi problemele din relație prin forțe proprii. Gândește-te la asta pentru o clipă și vezi de ce strategia ta e greșită.

Nu e nicio problemă dacă ai decis că vrei un trai solitar, așa cum decid foarte mulți oameni, dar chiar și în cazul ăsta vei avea o relație cu relațiile. E în regulă pentru tine să trăiești o „viață solitară“? Da! Însă adesea acesta e singurul răspuns al celor care au suferit prea multe dezamăgiri în încercările lor de a crea o relație pe care să o iubească. Înțeleg! De ce ți-ai mai bate capul? După toate dramele și mizeriile îndurate, e absolut logic ca cineva să-și găsească liniștea și pacea în singurătate, însă adevărul, fie că ne place, fie că nu, e că suntem întotdeauna legați unii de ceilalți, în mod pozitiv sau negativ, pasiv sau activ. Și avem întotdeauna un cuvânt important de spus în modul în care se derulează relațiile noastre.

Adesea nu simțim că am avea un cuvânt important de spus, deși e întocmai așa. Îți voi explica de ce. Pe scurt, dacă încerci să-ți modifici comportamentul pentru a provoca o schimbare la celălalt, greșești.

Dacă scopul tău suprem e ăsta, atunci ai mari probleme.

Te schimbi pentru că vrei să te schimbi pe tine, punct. De multe ori (chiar dacă nu întotdeauna), schimbarea de sine produce un efect secundar prin faptul că ceilalți te percep și interacționează diferit cu tine. Eu consider asta un bonus.

Partenerul sau partenera și relația cu aceștia nu-ți vor repara niciodată problemele și nesiguranțele. Doar tu poți face asta. Vestea bună e că ai această putere, iar schimbarea te poate reinventa cu adevărat, împreună cu relația ta.

Dar… dar… dar…

Poate simți că depui eforturi pentru a te schimba, dar dragostea ta nu e oglindită de celălalt, nu există reciprocitate. Nu așa funcționează dragostea, indiferent de ce ai auzit sau citit. Dragostea e o expresie, amintește-ți. Când te căsătorești, spui: „Aceasta e persoana pe care am ales să o iubesc“. Nu e nicio problemă nici dacă te afli într-un punct în care celălalt trebuie să-ți satisfacă o nevoie, dar trebuie să-ți recunoști răspicat acest lucru. Nu uita, celălalt s-ar putea să nu aibă niciun interes să-ți ofere ceea ce-ți trebuie, exact în modul în care crezi tu că-ți trebuie.

Dacă te afli în situația asta, iar „nevoia“ ta a ajuns în punctul critic, oare preferi să ieși dintr-o relație în care celălalt nu vrea sau nu poate să joace jocul așa cum îl vezi tu?

Poți rămâne într-o asemenea relație, dar va trebui să-ți asumi alegerile făcute. Și, cu toate că pot înțelege pe deplin atunci când există circumstanțe complicate, trebuie să alegi între a accepta modul de exprimare al partenerului și să creezi fericirea acolo unde vă aflați, și a produce o schimbare.

Te sfătuiesc să acorzi deosebit de multă atenție cuvintelor pe care le folosesc aici. Le folosesc în mod deliberat, cu scopul de-a te așeza la cârma a ceea ce se numește viața ta. Dacă observi că aceste cuvinte te blochează sau te fac să opui rezistență și ai prefera să reformulezi, așa încât tu să fii victima și altcineva pericolul sau agresorul, e în regulă — revino când ești gata să ieși din groapa în care ai căzut.

Odată ce accepți ideea producerii propriei experiențe de viață, se vor găsi întotdeauna soluții.

Când lași asta pe umerii altcuiva sau pe seama a altceva, vor exista întotdeauna probleme.

Pe de altă parte, ce spui dacă iubirea de fapt nu a existat din capul locului în relația ta? Ce spui dacă relația ta a fost una de conveniență, iar acum te-ai blocat?

La fel ca pe ceilalți, te înțeleg și pe tine.

Relațiile rămân unul din marile mistere ale vieții, o enigmă de necuprins presată într-o îmbucătură tentantă de aiureli idealiste, cu o garnitură nu foarte sănătoasă de superstiție și supraviețuire care se zice că ar trebui să ne ajute în vremurile grele.

Tu, la fel ca majoritatea dintre noi, nu aduci doar ce e mai bun din tine în relația ta, ci și ce e mai rău, inclusiv cele mai adânci frici și metodele de manipulare exersate o viață întreagă, prin care cauți să obții ce vrei. Dar și felul în care gestionezi supărările și neînțelegerile. Joci murdar, răutăcios sau furios când lucrurile nu evoluează în direcția dorită de tine? Poate că ești genul care tace și coace resentimente sau încearcă să acopere crăpăturile cu speranță și pozitivitate, ori care-și ignoră problemele și dificultățile în nădejdea deșartă că acestea vor dispărea pur și simplu.

La fel ca în viață, și în această carte va trebui să reziști tentației greșite de a-ți concentra atenția pe celălalt. Știu că e al naibii de ispititor să te complaci în gândurile și convingerile și poveștile tale despre ei, despre ce fac și ce n-ar trebui să facă ei, despre bagajul lor, lipsa lor de sens și blablablabla, dar nu-ți poți permite sub nicio formă să deraiezi de la subiectul fundamental în jurul căruia se învârte această carte.

Tu.

Câteva cuvinte de avertizare. Dacă în momentul de față ești într-o relație dominată de abuz fizic și verbal, adicție ori alte situații de acest tip, nu poți folosi cartea asta pentru a te transforma așa încât să poți funcționa în acea dinamică. Asta nu înseamnă că această carte nu-ți va fi utilă, ci va trebui să o folosești în așa fel încât să-ți permită să gestionezi problemele tale specifice. Aici ne ocupăm de tine. Și atât. Ce vei face ulterior cu asta va avea cel mai mare impact asupra relației tale.

Sub nicio formă să nu citești această carte cu intenția reparării altei persoane. De exemplu, să nu citezi din cartea asta partenerului sau partenerei, pentru a le oferi mai știu eu ce idei despre ce au de lucrat la ei

înșiși spre îmbunătățirea relației. Chestia asta nu funcționează, indiferent de cât de bune crezi tu că sunt intențiile tale. Nu-i poți repara pe ceilalți și nu-i poți „face“ să se repare singuri. Punct.

„Hei, dragă, Gary spune că ești un dobitoc fără margini și trebuie să te schimbi!“

Nu, nu am spus asta. Eu vorbeam despre tine.

Desigur, discută despre ce descoperi aici, împărtășește ceea ce primești, ba cumpără-le chiar și un exemplar din carte, dar cam asta e. E decizia lor dacă citesc cartea și evoluează. Pentru că asta înseamnă în realitate dezvoltarea personală. E personală. Persoana însăși trebuie să-și dorească asta, iar dacă nu-și dorește, s-a terminat discuția.

Nici folosirea amenințării retragerii din relație nu va funcționa aici. Sigur, s-ar putea să-ți acorde atenție, ba chiar să facă mici schimbări, dar va fi de fațadă, ca să nu te supere și să nu-i mai bați la cap. Nu face asta!

În cele din urmă, adevărata problemă e că majoritatea intrăm în relații pentru a ne repara pe noi înșine, astfel că e destul de firesc să investești într-o carte care te va ajuta să-ți repari relația. Când spun „majoritatea“, spun, desigur, cu toții. Dacă ești sau nu de acord cu asta e complet irelevant. N-ai cumpăra o nenorocită de carte despre relații dacă n-ai avea nevoie de ea, nu?

A te repara pe tine însuți e un alt fel de-a spune „dezvoltare personală“. În termeni largi, dezvoltarea personală este oportunitatea de-a te dezvolta pe tine personal. Nu e vorba, de cele mai multe ori, despre eliminarea unor comportamente și dispoziții nedorite, ci mai curând despre recunoașterea lor în momentele critice ale vieții și despre o atitudine activă față de modalități noi și încă netestate de a fi și a acționa. Despre a descoperi tot ceea ce are de oferit sinele în viața de zi cu zi. Ceea ce adesea va avea rezultate noi în viața ta și în majoritatea, dacă nu chiar în toate domeniile vieții tale.

În clipa în care ai început să folosești idei de dezvoltare personală pentru a pune la cale metode de manipulare, modificare și transformare a celorlalți din viața ta, s-a terminat. Nu mai putem vorbi de dezvoltare personală și probabil ai face mai bine să cauți să înveți trucuri magice sau arta

deghizării, pentru că pe tine nu te interesează sinceritatea, ci cum să forțezi lucrurile să fie așa cum vrei tu, în loc să devii tu genul de om care poate rezolva orice și totul.

Viața poate fi așa cum vrei tu, dar nu prin forță, manipulare sau stratageme. Lucrează asupra ta și se vor așeza toate la locul lor; nu te mai opune și renunță la lupta cu sine. Vei vedea. Când vei ajunge, în cele din urmă, să faci pace cu tine, totul în jurul tău va deveni mai realist, mai fezabil și mai atractiv.

În viața noastră, noi tolerăm ce e stricat și defect, depărtarea și amorțirea, suferința și tensiunea. Eu nu spun că oamenii nu au încercat cu adevărat, dar există mereu un punct începând de la care doar tolerăm. Îndurăm sau dimpotrivă, ne prefacem că nu îndurăm, ca și cum am fi trecut peste sau nu am fi deranjați.

Se pare că, indiferent de câte ori ajung să vorbesc despre asta, există întotdeauna oameni care-și spun Slavă Cerului că eu nu mai fac așa! Dar adevărul e că o fac și ei la fel de mult precum cei care știu că o fac. Asta e problema cu toleranța și cu îndurarea; o facem atât de mult timp, încât amorțim în fața efectelor acțiunilor noastre. Ne convingem singuri că ne descurcăm, că am depășit situația și așa mai departe, pe când în realitate lucrurile stau exact pe dos.

Prin urmare, dacă accepți că nu ai întotdeauna dreptate și că singura persoană care se poate transforma în relația ta ești tu, atunci să purcedem către următoarea etapă: automanagementul.

Capitolul 4

Acceptarea de sine

Există un aspect al intrării într-o relație la care nimeni nu se gândește cu adevărat. Mă refer la ce ne-am putea aștepta, în mod predictibil, de la noi în momentul în care ne instalăm într-un final într-o existență de zi cu zi cu o altă persoană.

La începutul unei relații, suntem complet îndrăgostiți de viitor, de minunea de-a fi găsit în cele din urmă „jumătatea“ (persoana, situația, răspunsul), astfel că abuzăm de dozele de optimism emoțional și ne aruncăm cu capul înainte.

În faza inițială trecem prin dezbaterea internă dintre a fi într-o relație sau a rămâne singuri. Să fie persoana asta cea potrivită? Da. Ai cântărit efectul pe care această relație îl va avea asupra vieții tale, atât pozitiv (limpede), cât și negativ (oarecum). Bifat. Ai schițat un plan general în mintea ta legat de bani, pasiuni și unde veți locui; totul e minunat. Bifat, bifat, bifat, BIFAT!

Acum vezi limpede: asta este, asta e persoana aleasă, asta e dragoste, mă bag cu totul, să-i dăm drumuuuuuuul!

Și totul e clar în fața ta, mai puțin elefantul din încăpere. Tu.

Ai ignorat cu totul un lucru, singura persoană din relație pe care nu doar că o cunoști bine, dar asupra căreia ai control complet: tu. Dar tu vei fi bine, nu? Acum, că ai găsit răspunsul în această cealaltă persoană, totul va fi roz de aici înainte.

Pe naiba. Ia-ți gândul. Știi și tu asta, undeva în străfundul circumvoluțiunilor tale.

Uite ce întrebare trebuie să-ți pui tu: cum mă descurc cu propria persoană în relația asta?

Cum gestionezi propriile porniri distructive? Ce fortificații ai ridicat în calea propriilor cârlige, declanșatori și modalități de autosabotare?

Să ne înțelegem, „câteva pahare“ nu se încadrează la automanagement. Nici „boabele“ sau „joint“-urile, și nici „terapia prin shopping“. Ignori asta? Mult succes!

Reacția ta generală la sugestia automanagementului spune multe. Dacă reacționezi expeditiv, defensiv, cu surpriză, curiozitate sau chiar atotștiință, mesajul e clar. La capitolul „tu și relațiile“ nu privești în direcția potrivită, întrucât toate aceste răspunsuri indică o lipsă distinctă de conștientizare sau management sistemic din partea ta.

Ăsta e primul pas în automanagement: conștientizarea. Conștientizarea integrală a tuturor lucrurilor pe care le faci în general și care-ți provoacă probleme în relațiile tale și observarea continuă a noilor forme sub care apar aceste înclinații. Vezi tu, cei mai mulți oameni nu fac mai mult decât să se explice când vine vorba de ei înșiși. Abilitatea de a-ți recunoaște constant propria temă muzicală, în special atunci când pare că melodia celuilalt te irită.

Pe de o parte, în măsura în care suntem cu toții programați să observăm din exterior relațiile și circumstanțele, nu e vorba despre „tine“. Partea care ești „tu“, este insistența ta că observațiile tale sunt adevărul, adevăr pe care nu l-ai pus la îndoială niciodată.

În nouă din zece cazuri, nu ne gândim prea mult. Suntem mai ocupați cu persoana celuilalt decât cu noi înșine.

Pentru că, așa cum știm cu toții, relațiile sunt stricate întotdeauna de problemele celuilalt, nu? Dacă nu ar fi atât de temperamentali, atât de conflictuali, mofturoși, leneși sau apatici, dacă ar fi mai respectuoși, mai iubitori, mai ambițioși, mai mult ca mama, ca tata, ca scriitorul preferat (!), mai puțin geloși și mai puțin critici. Băi, nene, chestia asta are capăt?! Oricum, cui îi pasă?

Atâta timp cât nenorociții ăștia se vor schimba, totul va fi minunat. „Așa e, Gary, așa e?!“

Nu, nu e așa. Încetează cu copilăriile și nesinceritatea.

Regula 567 în relații — nu face lucruri ca să obții lucruri, nu te schimba ca să-l faci pe celălalt să se schimbe. Fă ce faci de dragul persoanei în care evoluezi. În definitiv, totul e autoexprimare.

Cu toții aducem în relații tendințele noastre distructive, oricare ar fi acestea. Desigur, unele sunt mai mari, altele mai mărunte. Unele sunt mai directe, altele mai indirecte. Dar cu toții le avem.

Dacă nu ai deschiderea de-a accepta măcar propria mizerie, de-a lucra asupra ei, vei putea oare să observi ipocrizia indubitabilă a permanentei învinovățiri a partenerului?

Presupunând că partenerul tău este o persoană (și nu o pisică, un card bancar sau un canal cu producții porno), va avea la rându-i propria mizerie de care să se ocupe. Știu cât de ușor e să percepi rezolvarea problemelor lor ca pe o soluție la ale tale. Încă o strategie greșită.

Până ce nu ești în stare de o relație, nici nu ar trebui să te implici în vreuna. Punct. E lipsit de integritate. Cauți în TOATE locurile greșite.

Oricum ai suci-o, căsătoria și relațiile, în general, se bazează pe un fel de înțelegere între două ființe umane. Pe găsirea unui teritoriu comun, în care cei doi sunt de acord să se iubească, să se poarte într-un anumit fel unul cu celălalt, să fie loiali și sinceri și așa mai departe.

Dar lucrurile nu mai funcționează deoarece lipsește un aspect, unul căruia nu i-ai acordat niciodată atenție, cel mai important contract din toate.

Cel cu tine însuți.

Adică, hai să fim serioși, doar te cunoști. Știi totul despre micile tale gelozii și supărări, cum te sucești când lucrurile nu merg cum vrei tu, fluctuațiile de dispoziție, metodele tale de răzbunare, manipulare sau dominare a situațiilor pentru obținerea rezultatelor dorite, ascunzișurile, sabotajul și mizeriile nelipsite din toate relațiile tale de până acum.

Haide, acum e timpul tău! Amintește-ți că orice transformare importantă începe cu adevărul!

Hai, pune lucrurile cap la cap! Începe să te observi! Integral, nu doar marile calități și marile defecte, ci persoana ta cotidiană, cea cu care trebuie să trăiască celălalt. Știu, tu ești un om minunat și toate alea, dar fă un efort și privește imaginea de ansamblu.

Permite-ți o autoconfruntare! Pentru inspirație, unul dintre cele mai importante momente din drumul meu către autorealizare a fost acela în care am înțeles că eram un nemernic. A fost atât de eliberator! Am înțeles, în sfârșit, că oricâte mi-ar fi scos viața în cale, eu nu am fost chiar reperul de virtute și lumină care-mi imaginam că sunt.

Cheia aici e să reușești să te percepi integral și să accepți acea persoană fără să transformi lucrurile în dramă. Cu cât te analizezi mai mult, cu atât mai mult vei observa că mizeria nu e, de fapt, parte din tine, ci mai curând o cale de a fi și a acționa de care te-ai atașat.

Citește din nou. Și din nou. Și din nou.

Sigur, o relație presupune să-ți dai cuvântul cuiva, tacit sau nu, aspect la care vom ajunge în capitolul următor, dar dacă tu nu-ți poți da nici ție cuvântul, cum naiba îl vei da altuia? Fundamentul înțelegerii cu o altă persoană ar trebui să fie înțelegerea pe care mai întâi o faci cu tine. Înțelegerea că tu vei avea grijă de tine. O promisiune.

Vei avea disponibilitatea de-a recunoaște și gestiona momentele în care vei simți pornirea automată de-a rezolva lucrurile prin furie? Sau să realizezi când te victimizezi fără motiv — și să tai din rădăcină aceste porniri? Ori să nu mai folosești tăcerea ca pe o armă, pentru a-l pedepsi pe celălalt când ceva nu-ți convine. Găsești voința de a-ți stăpâni impulsul de-a „face anapoda“ sau a găsi vină din nimic?

Și cum rămâne cu toate momentele în care spui „nu contează“, când știm amândoi prea bine că îți minte totul, pentru a-l folosi mai târziu spre a te justifica pe tine sau poziția ta?

Ți-ai luat angajamentul ferm de-a te scutura când observi că aluneci în transa geloziei sau ești indispus, sau rece sau îți fug ochii — sau oricare ar fi dificultatea ta — spre binele relației?

Îți poți gestiona obișnuința de a da întotdeauna vina pe circumstanțe ca să-ți scuzi comportamentul?

Pentru că, în lipsa automanagementului, nu facem nicio afacere. Mai mult, în lipsa acestui angajament față de tine, nici măcar nu putem spune că te afli în poziția în care poți face în mod autentic un pas în față la masa negocierilor cu celălalt.

Deci, care e înțelegerea pe care trebuie să o faci cu tine?

Contractul cu sine

Meditează o clipă la întrebarea asta de aur: „Sunt dispus să mă gestionez cu consecvență, pe mine și angajamentele mele?“

Răspunsul la această întrebare este absolut esențial pentru reinventarea relației tale. Dacă nu vei reuși să te mobilizezi pentru ceea ce ți se cere, vei avea de-a face cu echivalentul unei crize constituționale în relație, și niciun „da, dar“ sau „dar cum rămâne cu“ din lume nu te vor salva de lumina orbitoare a lucrurilor pe care le expunem noi aici.

Ești dispus și deschis să te gestionezi consecvent și eficient, pe tine și toate punctele tale slabe, astfel încât totul să fie sub controlul tău?

Întrebarea e valabilă indiferent de situație și de circumstanțe; când răspunsul e afirmativ, te miști într-o direcție, când e negativ, trebuie să-ți asumi niște adevăruri. Dar și atunci când răspunsul e temporar „nu“, cel puțin te confrunți cu indisponibilitatea ta fundamentală de-a fi acea sursă unificatoare din relația ta.

Oricum ar fi, analizează-te sincer și studiază lucrurile față de care spui că ți-ai luat un angajament. Lasă-mă să te ghidez prin ceea ce-ți cere de fapt întrebarea asta și prin ceea ce-ți ceri chiar tu, în definitiv.

Cele mai importante două cuvinte din întrebarea asta sunt:

• *Disponibilitate: dispoziția sau consimțământul; înclinația. Cu alte cuvinte, ai deschidere și ești de acord să te gestionezi, pe tine și angajamentele tale?*

• *Consecvență: efort conștient și constant, și atenție. Susții că-ți vei păstra deschiderea de-a te gestiona, pe tine și angajamentele tale, în mod fiabil și perseverent?*

Asta nu înseamnă că se cere perfecțiune. Nu-ți spun că trebuie să-ți reprimi emoțiile și să devii un fel de robot sau obiect de decor. Idiosincrazii și momente de slăbiciune avem cu toții. Oricine poate să enerveze și să fie dificil din când în când. Poți trăi conform angajamentelor tale și te poți ridica la înălțimea lor? Te poți ridica la înălțimea lucrurilor pe care le-ai afirmat când ți-ai analizat sentimentele?

Cheia aici e să ai disponibilitatea de-a face curat când și dacă se întâmplă să pici iar în plasa obiceiurilor și comportamentelor tale distructive. Ai disponibilitatea de-a rezolva situațiile pe care le-ai dat peste cap, de-a descurca încurcăturile făcute, de-a alina durerile care ți-au vătămat relația?

Ești în stare să-ți ceri scuze?

„Dar cu ei cum rămâne?“

În momentul în care atenția ta se deplasează spre celălalt și ce ar „trebui“ să facă celălalt, te ignori automat pe tine și principiile tale. Nici tu, nici eu nu-i putem face pe alții să acționeze așa cum vrem noi. Fie îi accepți pentru cine sunt, cu tot ce sunt, fie nu, iar dacă nu, fă un pas înapoi și pune-ți din nou întrebarea de aur.

„Sunt dispus să mă gestionez cu consecvență, pe mine și angajamentele mele?“

De prea multe ori, remediul oricărei deconectări care apare într-o relație e încetarea unui comportament și eventual o revenire la ce era anterior. Poate fi vorba de a acorda mai mult timp sau atenție angajamentelor tale, ori de a oferi celuilalt spațiul de care are mare nevoie atunci când nu acționează așa cum crezi tu că ar trebui să acționeze.

Nici măcar tentativa ta de a întări legătura dintre voi nu trebuie să fie perfectă. E posibil să spui în continuare lucrurile greșite. Și e cu siguranță posibil ca acțiunile tale să nu fie iertate și uitate imediat.

Important e ca tu să ai disponibilitatea de-a recunoaște atunci când pici într-unul dintre vechile tipare și de-a depune un efort onest și susținut pentru îndreptarea lucrurilor.

Sau poate că te interesează mai mult să ai dreptate?

Am fost cu toții în situații de tipul acesta. Suntem în conflict cu cineva din viața noastră — partener, părinte, prieten sau coleg — și, la un moment dat, realizăm în interiorul nostru că greșeala e a noastră. Noi am vorbit aiurea, noi am judecat strâmb, am reacționat exagerat, adică am greșit. Ne-am purtat copilărește, cu cruzime sau pur și simplu urât. Uneori în legătură cu ceva important, alteori din mai nimic.

Dar, cu toate că e o situație frecventă, ce facem de obicei cei mai mulți dintre noi? Insistăm în greșeală. Refuzăm să recunoaștem că ne îndreptăm în direcția greșită, fie și parțial, adesea convingându-ne chiar că trebuie să continuăm la fel.

Mai mult, cu cât o persoană se angajează mai mult în acest ciclu de-a lungul vieții, cu atât mai puțin capabilă este să intervină conștient. Ajunge la un asemenea grad de autoamăgire, că va crede că are mereu dreptate, refuzând să-și schimbe părerea chiar și în fața unor dovezi substanțiale care-i arată că greșește.

Probabil că fiecare dintre noi a întâlnit acest tip de comportament în timpul vieții.

E plăcut? Firește că nu.

Nu e o rețetă pentru relații puternice și sănătoase. În loc de asta, te trezești într-o relație tensionată, ostilă, care nu e benefică pentru nimeni. Care te transformă, în cele din urmă, într-o persoană nefericită și singură, fie că vorbim de singurătate fizică, concretă, fie de un produs al minții, o atitudine care te deconectează de toți ceilalți.

De aceea e important automanagementul.

În caz contrar, nu doar că relațiile tale vor fi mai puțin fructuoase pe termen scurt, ci vei continua chiar să evoluezi în acest gol, îngropându-te tot mai adânc și mai adânc. Cu cât lași mai mult să-și facă de cap obiceiurile și tendințele negative, cu atât acestea devin mai puternice și mai greu de învins.

Așa că trebuie să ții lucrurile sub control. Cu consecvență.

Într-un fel, relațiile tale presupun același tip de atenție ca și grădina sau plantele tale.

Fie deții controlul asupra grădinii tale, o uzi, o cureți de buruieni, plantezi și culegi, fie o lași să pice în paragină. Ai fie degete verzi, fie atingerea morții.

Cu cât te îngrijești mai mult de grădina ta, cu atât mai viguroasă, mai frumoasă și mai productivă este. Iar problemele, când există, nu mai sunt dificile. Cu cât mai mare și mai puternică crește o plantă, cu atât mai puțin vulnerabilă este în fața atacului buruienilor, insectelor sau bolilor.

Și reversul e adevărat. Cu cât o neglijezi, cu atât este mai năpădită de buruieni. Iar buruienile sunt tot mai greu de smuls pe măsură ce se fac mai mari și mai groase. Între timp, acestea sufocă celelalte plante, le fură nutrimentele, le ocupă spațiul, obstrucționând frumusețea florilor.

Deși adoră ideea de grădină, mulți nu fac față vieții de grădinar.

E valabil și în relații. Iubim ideea aspectelor plăcute ale unei relații; compania, vacanțele, susținerea, romantismul și forța resimțită. Dar începem să ezităm când lucrurile devin dificile. Iar cu cât lăsăm lucrurile să scape de sub control, cu atât problemele cresc. Recuperarea devine tot mai dificilă și alunecăm treptat în ceva neprevăzut, când eforturile tot mai mari aduc rezultate tot mai puțin pozitive. Până ce renunțăm, privind doar uneori în urmă la ce a fost cândva.

Totuși, cu cât ne ocupăm mai consecvent de relații, cu cât creăm, ne extindem și explorăm, cu atât mai frumoase și mai reziliente devin acestea, atenția noastră fiind tot mai fructuos răsplătită.

Cine vrei să fii, în relația și în viața ta? Fă un pact cu tine să fii acea persoană, apoi ocupă-te de toți declanșatorii sau tiparele tale autodistructive. Automanagementul înseamnă a deveni genul de persoană al cărei cuvânt înseamnă ceva. O persoană care-și ia în serios promisiunile, față de ea însăși și față de ceilalți și care trăiește cu demnitatea respectării lor.

Dacă a ne gestiona pe noi înșine înseamnă relații mai fructuoase, cred că asta e ceva ce ne dorim cu toții, nu?

Capitolul 5

Simți?

Pe ce se bazează în momentul acesta relația ta? Gândește-te o clipă. Mă refer la fundația relației tale. Pământul de sub picioarele tale. Chestia sau chestiile care țin totul la un loc pentru tine. Pe ce te bazezi?

Încredere? Credință? Iubire sau onoare, poate?

Hai să spunem că ar fi vorba despre încredere. Ce anume intră în joc când cineva spune: „Ai încredere în mine“? Cuvântul acelei persoane.

Te bazezi pe cuvântul său. Orice ai crede tu că e lucrul pe care te bazezi, dacă sapi puțin mai adânc, vei vedea că încrederea ta e bazată pe persoana celuilalt, în urma cuvintelor sale. Când acțiunile celuilalt sunt în armonie cu cuvintele lui, încrederea ta ajunge până la cer. Când deviază de la cuvinte, fie și cu foarte puțin, vei trăi un grad mai mic sau mai mare de neliniște.

La fel și cu iubirea, parteneriatul și loialitatea și tot ce mai intră aici. Depinzi întru totul de un comportament consecvent din partea celeilalte persoane, de ceea ce afirmă. Ceea ce nu se aplică doar relațiilor intime, ci tuturor relațiilor tale.

Presupui că ceilalți vor acționa așa cum v-ați înțeles sau așa cum te aștepți bazându-te pe comportamentul lor din trecut sau idealuri culturale / familiale. Însă aici e șpilul. Te-ai întrebat vreodată care e nordul magnetic al busolei lor? Pe ce anume se bazează ei când îți spun să ai încredere în ei? Încotro apucă atunci când încrederea despre care ți-au vorbit e pusă la încercare?

Integritatea lor? Forța lor morală? Autodisciplina sau sentimentul unei etici personale? Credința sau educația religioasă? Poate simțul binelui și al răului?

Hai, scutește-mă!! Acum cine se înecă în idealism?!

Istoria e plină-ochi de ființe umane aparent verticale, cei ce au dobândit un statut social important sau suficientă reputație prin caracterul sau virtuțile lor profesionale, care se trezesc dureros de expuse odată ce câmpul de forță, cândva inexpugnabil, al autorității lor, se dizolvă precum un strat de hârtie igienică ieftină într-o băltoacă. Abandonate în momentul unei încercări, pentru ceva mai puțin autentic.

Orice ai spune aici, nimic nu poate explica cu adevărat pe ce se bazează în cele din urmă oamenii atunci când sunt puși la încercare.

Dă-mi voie să intru direct în miezul acestui monstru. Problema e că toți fac precis același lucru. În loc să se ghideze după adevărurile prestabilite, se agață de ceea ce simt în momentul respectiv. De ce crezi că i se spune „moment de slăbiciune“? E momentul în care sentimentele pe care se bazează în mod obișnuit îi trădează, așa că ei urmează orice le spune să facă în momentul ăla sacul lor de oase. La fel cum faci și tu.

Ca s-o spunem pe aia dreaptă, răspicat și de față cu toată lumea, lucrurile stau cam așa: tu te bazezi pe ce îți spun ei și ce fac ei, în vreme ce ei se bazează de fapt pe ce simt.

Și viceversa.

De ce e asta așa o problemă? E chiar o transformare majoră a felului în care construim relații, transformare pe care nu am abordat-o niciodată.

În trecut, te bazai pe ceea ce spunea partenerul, la fel ca acum, cu o mică diferență… la fel și ei. Importanța celor spuse ție era la fel de mare (dacă nu chiar mai mare) pentru ei și pentru oricine altcineva. Gravitatea cuvintelor era totală. Desigur că nu era totul roz și perfect nici atunci, dar dinamica era, totuși, hotărât alta decât cea cu care ne luptăm noi astăzi. Să nu crezi că aduc vreun omagiu „zilelor bune de-altădată“. Am progresat atât de mult, în atât de multe sensuri, iar lumea e acum un loc mult mai sigur, mai prosper și mai sănătos, decât, să spunem, acum trei sute de ani, însă e sigur că ne putem uita înapoi în acele timpuri pentru a descoperi genul de nestemate care ne-ar putea inspira în navigarea printre complicațiile vieții moderne.

Una dintre aceste nestemate este relația noastră cu ceea ce spunem. În viața unei persoane obișnuite, această relație este de-a dreptul jalnică, întrucât noi am pierdut contactul cu puterea limbajului.

Singura excepție sunt acele zone din viață în care te bucuri de un oarecare succes. Acolo cuvintele sunt armonizate cu faptele.

Dar privește restul și vei observa că afirmarea propriului adevăr e o capacitate în declin (fiind acum o oportunitate de a ne plânge), afirmarea propriilor visuri și aspirații, la fel ca munca autentică pentru dezvoltare personală.

Această muncă autentică presupune să te cunoști și să știi că ești deasupra sentimentelor tale. Amintește-ți că aici nu mă refer la ce spui, ci mai curând la cum relaționezi cu ce spui, atât ție, cât și altora. Comportamentul tău nu indică o posibilă substanță a cuvintelor tale. Mereu spui lucruri pe care nu le faci. Nu ai nicio putere pentru că nici cuvintele tale nu au nicio putere, adică ai o relație necontrolată sau fragilă cu cuvintele tale. Ești la fel de puternic pe cât sunt promisiunile tale. În toate domeniile vieții.

Cuvinte slabe, persoană slabă. Și punct.

Pe de altă parte, îți poți imagina o viață în care chiar faci ce spui, iar cuvintele tale sunt o sursă de inspirație pentru tine?

În cazul ăsta, limitele tale sunt întotdeauna definite de ceea ce declari. Iar cuvintele tale contează mai mult decât orice altceva.

Și tot ăsta e motivul pentru care oricât curaj, hotărâre sau voință ai avea, nu te vei salva până ce nu-ți vei confrunta relația cu așa ceva. Moralitatea ta nu te va salva până ce nu începi să vezi că adevărata putere stă în conexiunea ta cu moralitatea, mai degrabă decât în moralitatea propriu-zisă.

La fel e și cu jurămintele. Cu promisiunile, virtuțile sau etica. Sau contractele. Sau… în fine, ai prins ideea. Despre jurăminte vom vorbi mai mult în următorul capitol.

E important să conștientizezi cât de frecvent îți sunt acțiunile dictate de sentimente, pentru a împiedica să se întâmple asta. Importantă aici este puterea cuvintelor și promisiunilor tale, față de tine și partener. Ghidează-te după asta și vei vedea cum se transformă relația ta.

Certurile

Pentru că vorbim despre puterea cuvintelor și limbajului, permite-mi să-ți împărtășesc regula mea generală în ce privește certurile. Revistele de mondenități/televiziunea/constructele rețelelor de socializare privesc adesea dezacordul și cearta ca pe lucruri de evitat la modul absolut, o viziune de care m-aș putea distanța mai mult doar dacă m-aș muta într-un iglu cu două camere pe cel mai izolat ghețar de pe Neptun.

Imaginează-ți viața ca pe o pătură conversațională, pe care o țești și căreia îi dai formă de fiecare dată când vorbești. Tu (dimpreună cu starea ta emoțională) te miști încontinuu în sus și-n jos pe axa conversațiilor tale cotidiene.

Pe scurt, dacă vorbești aiurea, te vei simți automat aiurea.

„Deci, vorbești fericire, trăiești fericit… nu?“ Nu.

E o abordare superficială a ceea ce spun eu aici. Dacă vei observa, în conversațiile tale de zi cu zi, dispoziția ta e conectată cu vorbirea. E întreruptă de declanșatori ocazionali, e adevărat, dar până și aceștia sunt produse ale discursului interior.

Bun, dar cum rămâne cu certurile? Păi, și acestea tot conversație sunt, existând chiar riscul ca, odată scăpate de sub control, să devină mod de viață. De aceea, eu folosesc o formulă 90-10. Dă dovadă de curaj și menține certurile la maximum 10% din totalul conversațiilor cu partenerul. Dacă sună mult prea optimist pentru capacitățile tale de producție, gândește-te puțin.

Câte conversații ai cu partenerul? Serios, ia o zi obișnuită, din clipa în care te trezești, până când te bagi înapoi în pat. Cât dintr-o zi e, de fapt, conversație? Adună toate secundele și minutele. Am făcut cercetări extinse pe acest subiect (da, pe Google, la fel ca toți ceilalți „cercetători" de azi) și am descoperit că, deși rezultatele studiilor variază, datele arată că un om obișnuit vorbește între o oră și trei ore pe zi, iar din asta, cât să fie cu soția sau soțul? În situația (generoasă), în care porți cu partenerul jumătate din toate conversațiile zilnice, asta înseamnă între treizeci și nouăzeci de minute pe zi.

Bun, deci te poți certa maximum nouă minute pe zi. Mai mult de-atât te duce în alt scenariu.

Dacă tot ți se pare mult prea mult, trebuie să privești cu o atenție mai pătrunzătoare în oglindă. Dacă deja ai depășit limita asta, trebuie să intervii. Ceartă-te cât îți trebuie și eliberează-te.

În caz că îți sună ridicol, se întâmplă pentru că este. La fel ca dependența ta de rolul personajului certăreț insuportabil care ești, așa că alege. În loc să te concentrezi pe micimea cuvintelor mele, pune-ți o întrebare: ce ai făcut tu în relația ta, de ai creat un mediu în care trebuie să luăm în discuție stabilirea unei durate pentru certuri? Bineînțeles, includem aici distragerile, îmbufnările copilărești și așa-zisa ta lipsă de timp, în care te complaci absolut mizerabil.

La fel precum cei mai mulți, tu cauți mai degrabă o cale de-a opri sau modifica un comportament, decât una de inventare a unui comportament nou. Te interesează mai mult încetarea certurilor decât începerea iubirii, pentru că trăiești cu credința greșită că trebuie mai întâi să repari ceva, ca să te poți concentra pe altceva nou, mai bun. Inclusiv ideea că lucrurile vor funcționa doar dacă repari rahaturile din trecut. E o abordare sortită eșecului.

Dacă tortul e de rahat, data viitoare schimbi ingredientele. Nu-ți pierzi vremea căutând în caietele de chimie din liceu ca să descoperi cum să faci o pungă de sare să aibă gust dulce.

Dacă arunci pumni de sare în compoziție, rezultatul va fi sărat. Schimbă tipul de sare folosit, schimbă momentul în care adaugi sarea, folosește sare doar

în zilele de marți sau duminică sau de sărbători și așa mai departe.

Stop! E sare, frate!!

Dacă vrei să obții alt gust, fie folosești mult mai puțină sare, fie pui mai mult zahăr.

Să fiu al naibii dacă nu m-a epuizat analogia asta. Mai multă iubire, mai puțină ceartă. Culegi ce semeni. Poftim!

Deși ar putea să sune prea simplist pentru tine, prea naiv și parcă lipsit de acel „ceva“ magic de care ai nevoie, aici avem practic de-a face cu miezul necazurilor tale în viață. Ai de ales. Există zi de zi situații care, deși pot înțelege că-ți par momente în care trebuie să reacționezi, sunt, te asigur, doar opțiuni.

Pare că de-a lungul vieții devenim veritabile amestecuri explozive de sentimente, însă nimic nu egalează căsnicia în sensul ăsta. Adesea, odată „stinsă“ acea scânteie interioară, suntem pierduți și noi.

Căutăm semnale interioare, observăm indicii mărunte, o adiere de apatie sau resemnare, micile acumulări de iritări, supărări și enervări, felul în care ne vorbesc (sau nu) acestea, ce provoacă (sau nu), argumentele se adună încet în capul tău, fiind apoi ușor de instigat și aduse la viață.

Adevărul e că noi SIMȚIM emoții puternice și emoțiile noastre CONTEAZĂ, dar greșim acordându-le o importanță de viață și de moarte.

Ești o mașină de fabricat sens, ce adaugă mereu gravitate acolo unde nu există deloc și încă mai mult acolo unde există deja.

A uitat de ziua ta de naștere. Oare ce înseamnă asta? Și adaugi un sens.

Nu ți-a spus „te iubesc“ de ceva vreme. Ce înseamnă asta. Hai, pune-o peste celelalte.

Îl interesează mai mult de X decât de tine? Așa, așa, continuă să sapi; oricât de puțin, contează!

Doar că nu contează. E doar un proces lent de distrugere.

Adevărul nu e un amărât de sentiment și rămâne adevăr fie că îl simți, fie că nu. De asta e important ca tu să înțelegi și să TE conectezi cu oricare ar fi „adevărul“ tău particular.

Nu e nevoie să te ghidezi după sentimentele tale. Există un adevăr mai mare care te poate ghida, pe tine și relația ta. Și cred că vei descoperi că, ghidându-te după acest adevăr, te vei simți o persoană mult mai împlinită. Dar poate că tu nu știi după care adevăr se ghidează relația ta. Ne vom ocupa de asta în continuare.

Capitolul 6

Nu-ți știi jurămintele

Aproximativ toate ceremoniile de căsătorie din lume, indiferent de credință, cultură și filosofie, includ vreun fel de jurământ, explicit sau implicit. Eu am făcut un jurământ când m-am căsătorit, ba chiar cu lacrimi în ochi în fața familiilor noastre. A fost un moment emoționant, magic, când, la fel ca tine, n-am avut nici cea mai vagă idee ce anume fac. Nu că nu știam că mă căsătoresc, ci doar partea cu jurământul din ceremonie.

Mi-am făcut partea în generarea acestei minunate întâmplări. Eram teribil de îndrăgostit și pasional. Chestia cu jurământul era importantă, dar doar în ziua aceea, da? E parte din ritual, de acord, dar ce avea să însemne în zilele, săptămânile, lunile și anii ce au urmat?

Tu, când te-ai căsătorit, ai realizat că faci o declarație publică? Ți-a trecut prin cap că acela e angajamentul tău față de partener, față de familia, comunitatea și universul tău? Ai conștientizat, în timp ce-ți ieșeau cuvintele pe gură, că vei dedica tot restul vieții tale lucrurilor declarate atunci?

La bine și la rău, în boală și sănătate, să fii, să susții, să iubești, să prețuiești și tot restul, până ce moartea vă va despărți. Știi despre ce vorbesc.

Ai conștientizat că ceea ce spui va fi de-acum misiunea ta în viață? Probabil că nu.

Cel mai probabil, ți-ai făcut și tu „partea“, așa cum mi-am făcut și eu „partea“. Partea din ritual în care îți „spui“ jurămintele, după care trecem mai departe și gata! Fericiți până la adânci bătrânețiă… sau nu. Așa a fost pentru cei mai mulți dintre noi.

Hai să vedem cum definește dicționarul jurământul:

• o promisiune solemnă, o garanție sau un angajament personal;

• a garanta sau a te angaja solemn să o faci;

• a te dedica sau devota.

Sună cumva la fel ca angajamentul pe care ți l-ai luat când ți-ai rostit jurământul la nuntă? Asta să-mi fi trecut oare prin cap când mi-am spus jurământul printre lacrimi? Probabil că nu.

Ce vreau să spun e că, dacă te gândești, jurămintele nu prea mai au sens. Sunt drăguțe, fac atmosferă și țin de tradiție, dar totodată sunt complet inutile ȘI au fost cu bună știință create pentru a fi o parte fundamentală a căsniciei.

Sesizezi care e problema?

Știi, odată ca niciodată jurământul avea o cu totul altă semnificație. Așa cum spuneam în capitolul anterior despre cuvântul și promisiunea noastră că însemnau mai mult și ne ghidau mai mult decât sentimentele și emoțiile, la fel și jurămintele jucau un rol important. Erau declarații publice foarte importante făcute în fața comunității, o făgăduință rostită (un contract!) despre cine ești și cum se pot baza ceilalți pe tine. Denumirea de „jurământ“ nu e o coincidență. Era o chestie serioasă, întreaga ceremonie fiind centrată în jurul ei.

Jurământul era adezivul, iar când făceai un jurământ, oamenii luau în serios, așa cum era, cu toate intențiile și scopurile implicite, cuvântul tău. Afirmațiile tale și, într-o vreme în care cei mai mulți nu știau să citească sau să scrie, „cuvântul“ tău erau garanția ta. Era ceea ce te definea și te făcea cunoscut. De aceea, pe atunci bârfa era mult mai dăunătoare decât azi. Putea să schimbe statutul unei persoane, iar prin asta și reputația, locul de muncă sau sursa de venit, relațiile cu ceilalți și, cel mai important, onoarea.

Când se întâmpla asta, cuvântul lor nu mai era privit cu încredere. Și oamenii erau distruși.

Deoarece cuvintele erau importante! Sau, mai exact, cuvântul tău era important.

Jurământul era, desigur, folosit la cimentarea înțelegerii de la baza căsniciei. Termenii și condițiile uniunii, rațiunea de-a fi, ideea din spatele întregii tărășenii!!

Dar acum nu mai este.

Această piatră de temelie a felului în care e gândit mariajul este groaznic de desincronizată cu timpurile noastre, scopul său fiind complet anulat de faptul că în limbajul curent nu mai există loc pentru jurăminte. Nu mai jură nimeni nimic! Nu face parte din zona vie a domeniului nostru conversațional. E un cuvânt practic la fel de mort ca „aidoma“, „evrika“ sau „îndeobște“. Cuvinte minunate, dar pe care societatea nu le mai folosește în vorbirea de zi cu zi. Nu mai înseamnă nimic pentru noi.

Așadar, ce înseamnă pentru căsătoria noastră pierderea puterii jurământului? În lumina explicațiilor de până acum, nu poate fi ceva bun, iar acum parcă începem să înțelegem de ce. Întregul construct al mariajului este bazat pe un fals, pe ceva neautentic. Am pierdut gravitatea, sensul, greutatea și importanța a ceea ce cândva era cel mai important element al căsniciei — jurământul făcut unul față de celălalt.

În teorie, jurământul încă există, doar că noi nu-l mai folosim așa cum trebuie folosit. Nu mai are substanță. Și-a pierdut forța, fiind înlocuit cu ceva facil, simplu și ușor de digerat.

Să ne mai mire de ce avem atât de furcă cu noțiunea de căsătorie și, în consecință, cu relațiile în general? Jocul nu mai are „miză“. Dacă mariajul ar trebui să fie acel capitol din viața noastră în care lucrurile devin adevărate, când ne luăm în sfârșit în serios parteneriatul (îți amintești de cuvântul „solemn“?), ce spune asta despre aventurile temporare și parteneriatele pe termen lung?

Există, desigur, un număr mare de persoane angajate în relații serioase, de mulți ani, dar care nu se căsătoresc. Unele intenționează să facă asta la un moment dat, dar un număr semnificativ nu au nici cea mai mică intenție în sensul ăsta. Poate că te numeri și tu printre ele. Evaluează situația atent, întrucât, crezi sau nu, aceleași principii se aplică și situației tale. Voi funcționați în virtutea unui set explicit sau implicit de promisiuni făcute unul

celuilalt și, la fel ca oamenii căsătoriți în mod formal, fie vă ghidați și trăiți conform acestora, fie nu.

Puterea unui jurământ declarat sau nedeclarat este că ne oferă ceva concret la care să ne raportăm. Fără asta, ori fără a-l lua în serios, nu există nimic tangibil în care să ne înrădăcinăm, niciun cadru de lucru în care să putem crea. Rămâne să ne ghidăm după tot felul de izbucniri de optimism, nostalgie, neliniște și un șuvoi nesfârșit de emoții, dispoziții și sentimente.

Dar nu trebuie să fie așa. Putem permite jurămintelor noastre să definească modul cum ne trăim zi de zi relația. Putem crea o relație mai bună pornind de la fundamentul cuvintelor rostite. Însă, pentru asta, trebuie să ne dăm seama mai întâi despre ce e relația noastră.

Despre ce anume este căsnicia ta?

Să ne întrebăm, dacă nu se bazează pe jurăminte, pe ce anume se bazează mariajul nostru (și parteneriatul în general)? Păi, inițial se bazează pe speranță pentru viitor și pe conexiunea înfloritoare pe care o trăim în etapele incipiente ale relației, o combinație de iubire, prietenie sau pasiune, atracție fizică sau compatibilitate. Acestea se topesc, în cele din urmă, devin parte din peisaj, fiind înlocuite treptat de starea noastră interioară — cum ne simțim în mod cotidian.

Imaginează-ți că ți-ai organiza azi viața în jurul „cuvântului“ tău. Mulți oameni cred că fac asta (cel puțin până la un punct), dar nu e greu de observat că de fapt nu e așa. Chiar deloc. Ceea ce simți e un factor decisiv cu mult mai important în privința reacțiilor tale și a modului în care evoluezi nu doar în relație, ci și în carieră, în atitudinea față de corpul sau finanțele tale — de fapt, cam toată povestea; cu mult mai important decât am fi dispuși să recunoaștem cei mai mulți dintre noi.

Acum înțelegi de ce metafora potrivită este mai degrabă un montagnes russes, decât o cărare.

Dar ce-ar fi dacă ne-am orienta după un fel de „nord“ personal? Un angajament ferm de a fi cineva (sau ceva) creat prin propriile puteri? Cum ar fi asta? Oare cum te-ai descurca cu așa ceva? Întrebări, întrebări, întrebări. Vom ajunge și la asta, dar hai mai întâi să evaluăm statutul actual.

Pe ce anume se bazează căsătoria ta în momentul ăsta? Gândește-te. În momentul ăsta. Pe ce se bazează căsătoria ta?

Cei mai mulți dintre noi nu știu. Nu s-au gândit suficient de riguros la asta. Cu siguranță nu dincolo de problemele sau îngrijorările imediate și mediocre, așa încât fundația mariajului lor, rutina cotidiană a acestuia, ajunge să semene cu ceva de tip „ne înțelegem“ sau „facem să meargă“. Ștacheta ajunge atât de jos, încât fie și cele mai banale victorii sunt simțite ca niște eliberări enorme. Realitatea vieții noastre e în cele din urmă mult mai asemănătoare unui balansoar al declanșatorilor emoționali, vechilor neîmpliniri și al unui flux neîncetat de pansamente, sub forma vacanțelor, a unei noi case, a unor noi prieteni… practic, orice putem născoci ca să întrerupem obișnuința plictisitoare a relației.

Adesea, când o căsnicie eșuează, explicațiile implică lipsa de comunicare sau de angajament, o îndepărtare sau verdictul fatal: nu ne mai iubim. Oamenii nu încetează pur și simplu să se mai iubească. Iubirea se degradează nefiind folosită, iar dacă te ispitește să spui că asta e problema celuilalt, nu a ta, aceste pagini ar putea să te facă să te mai gândești o dată.

Mulți dintre noi simt că singura alternativă e înlocuirea relației cu ceva mai bun, ori distragerea prin altceva, așa încât să poată trăi într-un simulacru de fericire, în loc de fericire adevărată. Zgomotul din capul tău, cum că „o faci de dragul copiilor“ sau pentru a „evita rușinea“ sau orice îți mai spui tu, nu împiedică cu nimic lenta degradare a autoexprimării și bucuriei.

Acum poate gândești: Ha! Am știut eu că mariajul nu mai e de actualitate. E o instituție învechită, nepotrivită cu sensibilitatea noastră modernă.

Nu.

Așa cum am spus mai devreme, te afli și tu în aceeași barcă, chiar dacă nu ai „făcut încă saltul“ și n-ai „tăiat încă panglica“. Poate că jurământul e mai puțin explicit, dar e tot acolo. Există și în cazul tău un fel de contract implicit — o înțelegere, dacă vrei.

Când tu și partenerul sau partenera ta ați decis să intrați într-o legătură exclusivă, poate că nu ați spus: „…asta înseamnă că nu te vei culca cu altcineva“. De ce? Pentru că e universal acceptat ca de la sine înțeles; se înțelege că, odată începută relația, așa va fi. Acesta e contractul nescris și adesea nerostit al relațiilor monogame. E nivelul minim de angajament necesar stabilirii unor condiții de funcționalitate. Dar mai există și alte angajamente nerostite.

Că tot am ajuns aici, știu că există oameni care simt că răspunsul la problemele relației lor ar fi o formă sau alta de „relație deschisă“. Din motive variate, succesul statistic al acestor tipuri de aranjamente este cunoscut ca fiind deosebit de volatil. Studiile sugerează că relațiile deschise prezintă un risc de destrămare semnificativ mai mare decât cele monogame. Unele studii indică chiar un procent de eșec de peste 90%, așa că eu nu am de gând să-ți sugerez o astfel de variantă. Dacă tu consideri că e fezabil în cazul tău, te rog, urmează-ți instinctul, dar ține cont totodată de aceste cifre și capcane, pe măsură ce avansezi.

Eu îi încurajez și-i susțin absolut pe toți să trăiască viața pe care și-o aleg ei, atâta timp cât țin cont de principiul „nu le face rău celorlalți“. Fii responsabil pentru impactul tău. În același timp, orice cale ai alege, caută să înțelegi cât mai limpede ce-ți va cere calea aleasă de tine, ce-ți va aduce ca probleme și schimbări nedorite și neprevăzute. Cum ai putea să vezi nevăzutul? Cel mai adesea, nu poți, dar poți măcar să trăiești știind că există și că te poți oricând întâlni cu el.

Orice drum preferi, ambele părți implicate vor avea întotdeauna expectanțe, mai evidente sau nu, în privința felului în care vor fi tratate. De exemplu, e destul de probabil ca tu să te aștepți ca partenerul tău să fie ceva mai prompt în răspunsul la apelurile și mesajele tale, decât un tip oarecare de la care ai încercat să cumperi ceva pe internet și nu ai reușit.

Probabil că te aștepți la un nivel decent de afecțiune și atenție din partea celuilalt, la fel cum te aștepți ca acesta să se gândească la tine și să se comporte în așa fel încât să demonstreze că ești o persoană importantă în viața lui. Poate că-ți cumpără cadouri de ziua ta, îți curăță pantofii, îți face cafea sau te surprinde cu ceva ce-ți place și-ți dorești. O pleiadă de lucruri nerostite, dar adesea prevăzute, pe care uneori le considerăm de la sine înțelese.

Poate că pentru tine atenție înseamnă să fii lăsat în pace din când în când.

Sunt reguli nescrise la care nu ne gândim de obicei, chiar dacă ele există. Conținutul lor precis alternează ușor de la o cultură și o generație la alta, dar avem cu toții așteptări în relație, conștientizate sau nu.

Iar acestea sunt legate de jurământ, atât în relațiile de căsătorie (jurământ rostit), cât și în cele în care nu are loc căsătoria (jurământ nerostit). Când mergem la altar și spunem oficial „Da“, doar îl subliniem și îi dăm o formă.

Doar că azi, jurământul matrimonial a devenit eminamente un ceremonial. Nu ne simțim legați de el în afara evenimentului propriu-zis, atunci când măcar îl recunoaștem. Nu există o conexiune reală și tangibilă cu jurământul. De unde știu eu asta? Alo, trezirea! Uită-te la viața ta un pic. E ghidată de „iubire, respect și prețuire“ (sau care-o fi jurământul tău), din prima clipă a dimineții? Cât de reale sunt jurămintele tale în viața de zi cu zi?

Caută să înțelegi despre ce e mariajul tău. Scrie pe ceva, dacă trebuie. Apoi trăiește ce scrii. Atât de simplu!

Cine deține puterea?

Când trăim ghidați de sentimente, nu de adevăruri, ori de vagi înțelegeri, nu de jurăminte, relația se dezvoltă adesea într-o ocazie permanentizată de neînțelegeri, alimentate de dorința de a avea mereu dreptate. Problema nu

sunt subiectele neînțelegerilor, deși uneori pare absolut evident și exasperant că așa este. Problema e că vă hrăniți amândoi din ele.

Acele promisiuni care te-au ghidat în momentele cele mai calme și mai rezonabile nu au aceeași putere în vremuri cu stres, supărare sau apatie. Ia în calcul varianta în care s-ar putea să obții ceva beneficii din descărcările emoționale, din accesele de dominare, din poziționarea în avantaj. Puterea.

Din nou, nu contează cum o faci. Poți fi partea gălăgioasă, certăreață, ori partea care stă într-un colț rumegând resentimente. Bucurându-te de ideea că ai dreptate, dar știind, totodată, aproape concomitent, că lucrurile pur și simplu nu funcționează. Simte chiar acum momentele acelea. Conștientizează acest sentiment familiar și modalitatea automată prin care gestionezi relația în episoadele de presiune.

De multe ori, când relația ajunge să ne consume zi de zi vitalitatea, fie și din pricina unor lucruri mărunte și temporare, spunem „Dă-o naibii! Plec“. Uneori la propriu, uneori fizic, alteori emoțional sau mental, însă cu același rezultat. Nu mai suntem așa de implicați cum eram. Evadarea mentală poate ne va duce către cineva mai bun. Cineva căruia să-i pese, care să ni se potrivească mai bine, să fie mai autentic, „alesul“. Câți oameni nu se complac acum în relația lor curentă, cu mintea hoinărindu-le în permanență în căutarea următorului partener? Habar n-am, dar pun pariu că sunt tare mulți.

Ai auzit expresia „cu fundul în două luntri“? Adevărul e că cei mai mulți nu se află în două luntri, ci în una, însă comportamentul lor vine din ideea că nu ar fi complet implicați. Relația e ceva ce trebuie gestionat în fiecare zi a vieții tale, viața pe care ai construit-o cu celălalt, însă undeva în mintea ta există o ezitare — într-o clipă ești în relație, în următoarea ai ieșit, și tot așa, aceeași poveste dintotdeauna întreruptă ocazional de vreo noapte de sex cât de cât rezonabil, ori una de distracție, ori de vreo tragedie de familie care te trezește pentru o clipă, sau vreo „veste bună“, cum ar fi o promovare, sau un moment de tandrețe neașteptată; dar toate acestea sunt doar petice peste crevasele adânci și supărătoare generate de abordarea ta disfuncțională asupra relației.

Cui îi pasă, nu? „Facem să meargă“ cât simțim că vrem să facem asta, iar mai departe nu e treaba noastră.

Adevărul e că, în relațiile moderne, puterea e la cel care poate să-și neglijeze complet obligațiile, care e mai dispus să facă ce dorește fără a se gândi la promisiuni și jurăminte. Se pare că persoana care e cel mai repede dispusă să încheie relația e cea care deține mai mult control în relație.

Ce modalitate oribilă de a te conecta cu o altă ființă umană! O viață trăită în amenințare. În care spectrul amenințător al terminării relației, al impunerii unui stil de viață e folosit de una dintre părți pentru a controla, a sabota și a o manipula pe cealaltă.

E inutil să insistăm că asta nu poate fi rețeta unei vieți amoroase de succes și durată.

Controlul vine din frică, așa că nu ne surprinde că oamenii își ascund vulnerabilitatea și-și transformă relația într-o strategie de supraviețuire, mai degrabă decât într-o formă de exprimare a sinelui. O viață irosită.

Dacă ești într-o astfel de relație, fie în rolul călăului, fie în cel al victimei, trebuie să-i pui punct. Va fi, probabil, nevoie de o discuție foarte serioasă, dar inevitabilă.

Dar chiar și atunci când conștientizăm și trăim conform jurămintelor noastre, tot vom găsi o cale de-a justifica încălcarea lor. „Păi, nici el/ea nu s-a ținut de cuvânt, eu de ce aș face-o?“ Nu ne constrâng. Sunt doar vorbe goale, nu o promisiune adevărată.

Aud deja tot zgomotul interior în creștere când citești aceste cuvinte:

NU E ATÂT DE SIMPLU!!

PARTENERUL MEU ESTE… (completează aici ce crezi despre celălalt)

CUM SĂ MĂ DESCURC EU CU… (completează cu situația ta)

CE AIUREALĂ IDEALISTĂ MAI E ȘI ASTA???!!!

Oricare ar fi rezistența ta, ține-o în frâu. Cel puțin pentru moment.

Tu te lovești de tine aici, nu de cartea asta. Va sosi și momentul tău, chiar dacă acum poate încă ești dincolo de orice tulburare. Oricum, odată ajunși aici, majoritatea cititorilor vor observa unele reacții automate și presupuneri, dar poate și idei legate de modul în care îi direcționează acestea. Treaba ta nu e doar să observi declanșatorii predictibili, ci și să-i eviți suficient încât să poți raționa, să poți întrerupe volumul gândurilor și reacția fizică, așa încât să poți aborda o altă perspectivă și o logică diferită.

Știu că nu e ușor. Tu, la fel ca mine și restul oamenilor, ești o ființă biologică. Fiecare dintre noi are o anumită configurație chimică funcționând în sincronicitate cu tiparele neuronale cele mai uzitate, adică un fel mai sofisticat de-a spune că ești un pachet de declanșatori gata să intre în acțiune.

Când aceștia se activează, te activezi și tu odată cu ei. Dar nu e cazul să ridici brațele în aer și să strigi: „Așa sunt eu“. E o scuză jalnică menită să te scutească de munca automanagementului. Din când în când, le ofer oamenilor mici sugestii în privința tipului de limbaj pe care nu ar trebui să-l mai folosească. Afirmația de mai sus ar fi undeva în vârful listei „Nu spune asta!“

Gândește-te: în interacțiunile tale de zi cu zi, cât de frecvent iei decizii ținând cont de jurămintele față de partener? Poate simți că trebuie să faci ceva pentru că e „drăguț“ să faci acel ceva, ori pentru că e „corect“ sau crezi că așa „trebuie“.

Dar la jurământ revenim extrem de rar, dacă revenim vreodată. „Am promis să o prețuiesc, așa că exact asta voi face. Indiferent ce simt acum și cât de tare m-a enervat azi.“ Cât de simple ar fi lucrurile dacă am găsi o cale de-a face asta. O cale de-a renunța și de-a reveni la ceva mai satisfăcător, mai hrănitor și mai adevărat.

„Am jurat să rămân până la capăt, așa că asta e!“ Va trebui să facem chestia asta să meargă. Nu încape îndoială. Nu ai motive să calculezi costurile și beneficiile sau să le ceri sfatul prietenilor.

Poți trăi așa. Și-ți va revoluționa relația. Încearcă!

Capitolul 7

Valoare adăugată

Ce te ghidează? (Nu, nu mă refer la idealisme sau la chestii spirituale, religioase ori de altă natură.) Ce anume te menține pe direcția vieții tale? Care e criteriul interior care distinge lucrurile unele de celelalte, bine de rău, ce e corect și ce nu e, felul în care ar trebui să te comporți, să acționezi sau să răspunzi? Ce anume dictează parametrii motivației tale?

Varianta rapidă de răspuns pe care o vei auzi de la cei mai mulți este o versiune a educației sau trecutului lor, adesea dramatizată, romanțată sau demonizată. Avem tendința de-a explica busola interioară în termenii educației noastre. Vei reflecta regulile educației primite, ori te vei fi organizat ca reacție la acestea, însă tema e aceeași. (Ceva absolut distinct de mecanismul inconștient cu care avem fiecare de furcă, despre care am discutat pe larg în Gata cu tâmpeniile. Nu te mai sabota, ia-ți viața în mâini.)

Aici mă refer la manualul tău interior, un fel de set de valori, busola ta invizibilă din interior, unde includem simțul binelui și răului, fără a ne limita la acesta.

Care sunt regulile tale? Iar prin asta vreau să spun: care sunt valorile tale? Dar stai, nu te grăbi să răspunzi cu „credința“ sau „familia“!

Aproape toți oamenii emit răspunsuri automate de tipul acesta, dar dacă le analizezi viața reală, sunt consumați de chestii, cum ar fi că nu-și vorbesc cu tatăl, sunt roși de invidia față de soră/vecin/coleg de serviciu, își imaginează suferința „dușmanilor“ lor, ascunzând o viață mai abundentă în detalii sordide decât toate episoadele din Real Housewives.

Ceea ce spun aici s-ar putea să te atingă un pic (sau mai mult). „Mda!! Cine naiba ești tu ca să judeci? Tu ești unul care scrie cărți; nu știi ce e cu oamenii, cu ce au de-a face, prin câte au trecut!!“

În primul rând, eu tot om sunt… poftim! În al doilea rând, ești complet pe lângă subiect și te complaci, cu frivolitate, într-o prețiozitate tot mai evidentă.

Am discutat despre a ne ține cuvântul față de noi înșine și de ceilalți, a ne descurca în relația noastră din perspectiva jurămintelor făcute, însă cuvintele noastre de unde vin? Cuvintele sunt stabilite de lucrurile pe care le prețuim. Dar nu te opri aici. Dacă lași deoparte reacția normală a omului întrebat care sunt valorile sale și îți analizezi retrospectiv viața, ce vezi? Care sunt valorile personale care se reliefează în viața pe care o trăiești?

Vezi ceva?

Acum?

Haide! Când ești gata…

Bine, în regulă.

Cel mai probabil, în momentul ăsta privești în gol sau încerci să te gândești la ceva. Dar, chiar dacă găsești ceva, sunt dispus să pariez că nu-ți gestionezi atent și cu încredere toate gândurile care ți-au venit, iar asta din cauză că în realitate nimeni nu trăiește o viață cu adevărat bazată pe valorile sale specifice, indiferent ce ar spune sau gândi. Pentru a face asta, ar fi nevoie ca tu să ai în minte valorile — să-ți trăiești viața neîncetat conform acestora și să te ghidezi riguros după ele. Să te formezi și să te organizezi în jurul setului tău de principii conștiente.

De ce este important? Pentru că viața ne poartă în fel și chip, iar noi ne lăsăm perturbați de vânturile care bat uneori peste noi, consumați de ideea că nu avem niciun cuvânt de spus, nicio direcție și nu putem spera decât că vântul își va schimba spectaculos direcția.

Doar că nu e așa; chiar deloc. Tu POȚI avea o direcție; tu AI un cuvânt de spus. Și tot ție îți revine sarcina de-a descâlci toate astea. Pentru că valorile acelea vor dicta și calitatea relațiilor tale.

Partea amuzantă e că noi vorbim despre valorile noastre; uneori chiar foarte mult. Unii nu se sfiesc să vorbească oricui le iese în cale despre valorile lor. Ne certăm pe marginea lor și postăm pe rețelele de socializare despre nesfârșita lor importanță, dar de multe ori nici nu realizăm că vorbim, de fapt, despre valorile noastre esențiale.

„Cel mai important în viață este să…"; „trebuie să luptăm pentru…"; „mă dedic întru totul…"

Mulți oameni fac greșeala de a-și asocia, inconștient, valorile cu o cauză, ceea ce produce o confuzie dezastruoasă, până în punctul în care cauza devine totul. Cauza preia controlul, chiar și atunci când cauza intră în conflict, ocazional sau sistematic, cu valorile.

Politicienii (de toate culorile) își dedică o parte însemnată din timp, bani și resurse căutând să-și asocieze agenda cu valorile tale, până acolo unde nu vei mai face diferența dintre cele două. Uneori îți vei abandona chiar, fără să bagi de seamă, valorile pentru a te dedica complet cauzei, întrucât adrenalina oferită de fervoarea emoțională e atât de tentantă, atât de aparent corectă, justificată și seducătoare, încât vei uita, într-un sens sau altul, cine ești.

Iar când ți-ai abandonat valorile într-un domeniu al vieții care nu corespunde cu principiile tale, îți pierzi echilibrul. Nu vei avea parte nici de stabilitate, nici de liniște.

Lumea e plină de oameni care și-au abandonat complet valorile de dragul unei cauze, însă indiferent cât de nobilă, corectă sau justificată ar părea o cauză sau alta, asta nu e o viață optimă. Pentru că te vei pierde pe tine.

Nu vorbim doar despre politică aici. Valorile tale sunt în fiecare zi seduse și răpite în numele oricui dorește să le folosească în propriul avantaj. Dar înainte de-a te avânta într-o falsă cruciadă acuzând dominări și manipulări, să știi că responsabilitatea îți aparține. Până ce nu vei fi în stare să te controlezi, să-ți controlezi sentimentele și să-ți faci timp să aplici puțină logică elementară în viața ta, vei rămâne un biet pion pe tabla de șah a altora.

Asta nu-i face răi pe ei, ci te face iresponsabil pe tine, dar dacă asta e calea aleasă de tine, nicio problemă, măcar e alegerea ta. Dacă nu… trezirea! Maleabilitatea ta e pur și simplu lipsa confruntării cu prețul ei. A fi cineva presupune muncă, iar asta trebuie să vină de la tine. Punct.

Și nicăieri nu e mai evidentă această trădare de „sine“ decât în relațiile noastre. În loc să ne ghidăm după ceva mai concret în relațiile noastre, noi înotăm în zeama misterioasă a stărilor și emoțiilor, de la iubire, la concupiscență, gelozie și suferință, apatie și toate celelalte.

Arătăm afecțiune când vrem afecțiune. În rest, suntem reci sau indiferenți. Ne sunăm soția/soțul/partenerii când avem chef să vorbim. Când nu, le ignorăm apelurile. Suntem sinceri doar când ne convine. Mințim sau ne prefacem atunci când există un beneficiu. Analizează-te, privește-ți propria viață, începe să observi până la ce nivel ești și tu prins în aceeași capcană ca toți ceilalți, cum găsești același vechi răspunsuri pentru aceleași vechi probleme.

Valorile adevărate, însă, sunt diferite. Le aduci în față din culisele vieții tale, le ștergi de praf și le aplici situației în care te afli. Te descurci cu ce-ți solicită acestea și te ridici la înălțimea solicitării.

Cum te-ai ales cu ele

Există în filosofie o veche direcție de gândire care insistă că valorile noastre sunt moștenite, că noi nu avem nimic de spus în privința lor, ne alegem cu ce ne alegem și asta e. Că ne-au fost insuflate de părinți, de profesori, de mediu, de cultură, de ADN; pe rând sau toate deodată. Valorile tale ar fi pur și simplu cele la care ai fost condiționat, adesea fără să realizezi măcar.

Și e adevărat că noi adunăm de-a lungul vieții anumite valori. Adesea, când le analizăm, vedem că nici măcar nu sunt dintre cele care ne atrag în mod particular.

Dar, din nou, credem că nouă nu ni se aplică. Noi credem că valorile noastre se bazează pe ceva cum ar fi o educație robustă, poate chiar o evaluare riguroasă a datelor, împreună cu o concluzie logică sau morală referitor la ce ar trebui să fie valorile noastre.

Noi nu suntem ca restul idioților, care și-au învățat valorile de la TV sau din filme. Și cu siguranță nu suntem precum nemernicii aceia egoiști pe care nu-i interesează alte valori decât cele de strict interes personal.

Problema, atunci când îi ceri unui om obișnuit să-și explice valorile, e că picăm cu ușurință în explicațiile acceptabile din punct de vedere social, în loc să ne angajăm cu adevărat într-o chestionare riguroasă a standardelor personale. Cu alte cuvinte, valorile noastre sunt arareori atât de bine gândite și definite, cum ne-ar plăcea nouă să credem. Dar știi ce e și mai rar? Să ne trăim efectiv viața după valorile pe care spunem că le apreciem.

De fapt, valorile noastre se găsesc de multe ori într-un conflict real cu o parte din acțiunile noastre cotidiene. Uite ceva la care te-ai putea gândi, mai cu seamă dacă te întrebi care e importanța valorilor în viața ta. În orice aspect al vieții tale în care simți insatisfacție, dezechilibru, lipsă de sincronizare, spune-i cum vrei, e vorba de urmarea unui drum ce intră în contradicție cu valorile tale, iar pentru a începe să observi asta nici nu trebuie să-ți cunoști valorile fundamentale măcar.

Să spunem, de exemplu, că te întreb ce anume prețuiești. Iar tu-mi răspunzi, „Aventura, Gary; aventura face viața să merite să fie trăită. Asta prețuiesc“. Nu neg că aventura e o chestie valoroasă și cred că mulți dintre noi ar confirma ce simți. De asemenea, organizarea vieții în jurul aventurii nu înseamnă neapărat că trebuie să te arunci pe schiuri de pe un pisc din Alpii Elveției, într-un costum cu aripi, în timp ce te lupți cu un urs și filmezi totul pentru canalul tău de YouTube.

Poate fi orice te îndepărtează de zona de confort, cum ar fi să încerci mâncăruri sau cărți noi, să te apuci de drumeții sau de mers cu bicicleta, să pictezi sau să te deschizi în fața unor noi opțiuni în viață. Pe scurt, să gândești, să planifici și să te comporți așa cum ar face cineva care prețuiește aventura.

Dar da, încă ai voie să folosești toaleta, să te întinzi pe canapea, să stai pe Instagram sau orice altă chestie banală, de zi cu zi, așa cum facem cu toții; ideea e aceeași. Angajamentul față de o viață trăită în armonie cu valorile tale va fi de neconfundat, chiar și de la mare depărtare.

Și totuși, ca să fim sinceri, dacă ți-ai analiza cu atenție viața, ai observa că: „Uite, de fapt, parcă nu trăiesc o viață aventuroasă“. Ba, mai mult, s-ar putea chiar să observi că în anumite zone ale vieții tale, privite din perspectiva asta, este vorba despre predictibilitate sau supraviețuire sau ceva complet diferit. Aceea e o arie de conflict, când o persoană pur și simplu nu trăiește conform cu ceea ce este.

În alte cazuri, nu doar că trăiești o viață în conflict cu valorile tale, ci de-a dreptul sufoci și suprimi însăși ideea lor.

Să ne mai mire că ne rătăcim așa de tare și ajungem nefericiți?!

Desigur, aventura poate că nu e chestia ta, dar ideea rămâne de netăgăduit. Poate crezi că integritatea e mai importantă. Sau pasiunea. Sau împlinirea. Sau exprimarea de sine. Sau iubirea.

Oricum ar fi, odată identificate valorile și comparate cu viața ta de zi cu zi, vei observa tot felul de situații în care nu trăiești de fapt în armonie cu ele. Tu iubești pasiunea, dar ți-ai dat valorile pe rahatul despre care ai crezut că te va purta mai bine prin viață.

Spui că prețuiești parteneriatul, dar ai capitulat în fața iluziei controlului și i-ai îndepărtat pe ceilalți. Când s-a întâmplat ultima oară să renunți la nevoia aia iritantă și intensă de a face lucrurile să meargă cum vrei tu în favoarea unei conexiuni autentice și satisfăcătoare cu un alt om? Autoexprimarea este o valoare pentru tine, totuși îi cenzurezi pe ceilalți. Ah, ori poate e în regulă ca tu să fii exact cine ești, dar să ferească Dumnezeu ca același principiu să li se aplice și altora!

Majoritatea oamenilor ar spune că pentru ei iubirea este o valoare. Dar hai să privim mai în profunzime. Vezi tu, dacă ai trăi ca și cum iubirea ar fi una dintre valorile tale, o forță, o linie dreaptă într-un peisaj haotic, plin de straturi ideologice și filosofice, ai verifica totul cu standardul valorii tale,

folosind-o ca pe ceva de care să te sprijini în toate situațiile dificile din viața ta. Ar rămâne puțin loc pentru resentiment, răzbunare, furie sau frustrare, pentru că în lumina acestei noi conștientizări și decizii asumate, ai fi mereu atras gravitațional de însăși esența existenței tale: iubirea.

Nu înseamnă că nu ai simți lucrurile acelea din când în când (cel mai probabil), ba chiar ar putea exista o tentație copleșitoare și o adicție animalică de a ceda în fața reacțiilor primare. Dar, în acele momente, în acele momente decisive, angajamentul față de valorile tale s-ar ivi la orizont, ar prelua controlul și te-ar readuce pe drumul tău. În acele momente, vei înțelege ce e de înțeles pentru a dezamorsa situația. Cu puțină muncă, viața și valorile tale se pot alinia.

Și pe-aici ți-e drumul! Pare floare la ureche, nu? Pe naiba!

Există un alt grup de filosofi care spun că nu, nu e musai să trăiești după un set de valori „condiționate“, ci poți inventa și în permanență reinventa valorile după care-ți trăiești viața. Ne așezăm la masă, creăm un set complet nou de valori și le urmăm; și ne redesenăm traiectoria vieții de fiecare dată când facem asta. Suntem ghidați de un set diferit de ingrediente existențiale, care în cele din urmă ne conduc către rezultate noi, provocatoare și incitante.

Se întâmplă să fiu de acord cu acești vechi filosofi vicleni ce au deschis calea libertății de alegere. Dar adevărul e că e nevoie de un salt destul de consistent pentru a trece de la urmarea hipnotică a valorilor aleatoriu agățate în viață, la efortul de a stabili în mod conștient un set de valori care chiar ne vor ajuta în viața de zi cu zi, în tranșeele existenței noastre.

Dar dacă avem deja un set de valori inerente, de ce naiba să mai muncim la crearea unui nou set? Motivul principal e că noi nu trăim consecvent conform valorilor noastre, dar încă și mai evident e faptul că valorile necesare creării unei relații funcționale s-ar putea să nu fie întocmai cele care conduc la o conexiune nemaipomenit de iubitoare și radiantă!

De pildă, când îmi examinez propriul traseu, devine tot mai limpede că m-am ales cu anumite valori de viață la care eu nu țineam în mod deosebit, dar care s-au dovedit a fi foarte utile în anumite situații, deși, este adevărat, în conflict cu altele. Cea care îmi vine întotdeauna în minte este „munca

asiduă“. Prețuiesc munca asiduă. Este o valoare moștenită, care pentru mine a devenit sacră. Problema e că poate fi și o povară. Timpul petrecut în vacanțe îți pare un act de trădare. M-am simțit vinovat când mă relaxam sau când mi se prezenta oportunitatea de-a face bani fără efort. Mi-a adus neplăceri și în căsnicie, așa cum îți poți imagina.

Iată un mic adevăr la care să meditezi. În general, oamenii nu sunt ghidați de presupusele lor valori în aproape niciun domeniu al vieții. Unii s-ar putea să aplice principiul valorii într-o zonă sau alta, abandonându-l în altele.

Cum faci să trăiești după adevăratele tale valori? Cum începi să le aplici în toate domeniile vieții tale, nu doar în unul sau două?

Sunt întrebări importante, poate chiar genul de provocare în care ți-ar plăcea să te implici într-o bună zi. Dar nu uita că aici discutăm despre relația ta.

E ușor să te distanțezi față de ceea ce spui că sunt valorile tale; e simplu să ne deconectăm dacă nu ne gestionăm angajamentul față de valori.

Reține cuvântul ăsta, „angajament“, pentru ce urmează.

Până ce nu devin angajament total, valorile nu au un impact semnificativ în viața ta. Ele trebuie să fie vii. O afirmație vie și dinamică a ceea ce ești și a lucrurilor pe care le poți face.

Dar hai mai întâi să identificăm ce anume prețuim în relațiile noastre și cum putem trăi în conformitate cu asta.

Valoarea în relație

Cum stă, deci, treaba cu tine și relațiile? Privește în profunzime. Despre ce spui tu că ar trebui să fie vorba într-o relație? Ce-ți aprinde scânteia, ce-ți

calmează demonii și te motivează să mergi înainte? În jurul a ce anume ar trebui organizată chestia asta, această uniune și conexiune pe viață?

Evident, acum îți cer să lași deoparte persoana partenerului sau partenerei tale. Îți cer să lași situația în care te găsești să „existe“ pur și simplu, fără să-ți distragă atenția și fără să te influențeze. Plonjează în apele posibilității și lasă-i valurile reci să te spele și să-ți hrănească gândurile.

Care crezi că sunt lucrurile fundamentale absolut indispensabile într-o relație de calitate?

Dragostea? Conexiunea? Loialitatea? Sau sfaturile alea drăguțe despre aventuri sau inspirație sau o doză sănătoasă de mister și romantism? Care sunt ingredientele care spui că trebuie să fie într-o relație?

Ia ceva de scris și începe să-ți notezi gândurile. Ne interesează să obținem o listă cu valori exprimate într-un cuvânt, precum cele din paragraful de mai sus.

Repet, nu încercăm să-ți îndreptăm situația curentă, ci mai curând să creăm o privire nouă asupra vieții, din perspectiva a ceea ce este posibil, nu a ceea ce a fost. Permite gândurilor să evolueze în acest proces. Dacă, de exemplu, pe lista ta se regăsește pasiunea, cum ar arăta relația ta dacă pasiunea ar fi un element fundamental? La ce poți renunța pentru a avea pasiune în viața ta?

Dacă ești la fel ca restul oamenilor, acum ai început să-ți imaginezi ceva destul de idealist, ori poate te-ai lovit deja de toate motivele pentru care asta nu ți se poate întâmpla ție.

În primul rând, trebuie să iei în serios această realitate. Trebuie să începi să asamblezi o imagine a ceea ce ai face sau nu în relația ta dacă ai trăi în armonie cu valorile relației. În al doilea rând, la fel ca orice altceva în viață, dacă ai dezvoltat o dependență pentru căutarea unor motive de descurajare, vei lupta mereu dintr-o poziție dezavantajoasă. Nu-ți cer să „crezi“, să fii pozitiv sau încrezător. Doar îți spun că există două drumuri pe care poți merge. Drumul posibilităților și drumul imposibilităților. Cele două sunt la fel de disponibile, dar complet opuse în privința rezultatelor. Vei avea de ales între cele două.

Așa cum am spus și mai devreme, mulți dintre noi pot numi o valoare a relației, dar cel mai adesea nu fac decât să mărturisească ce le-ar plăcea să vadă din partea partenerilor. Chestii precum loialitate, onestitate și comunicare, mesajul real fiind: „Nu mă înșela, nu mă minți și vorbește cu mine când avem probleme“.

Uite la ce aș vrea să te gândești în timp ce obținem o privire de ansamblu asupra valorilor relației tale: în general, tu ai în vedere fie lucruri care ar împiedica evenimentele neplăcute din trecut să se repete, FIE genul de valori care ți-ar menaja cumva interminabila listă a lucrurilor complet stricate.

„Dar, Gary, cum rămâne cu încrederea?“

Dacă e necesar să introduci încrederea ca valoare în relația ta, află că ești deja în rahat.

Încrederea ar trebui să fie deja acolo; în caz că nu e, situația trebuie tratată ca o urgență. Nu intri într-o relație cu cineva în care nu ai încredere. Punct. Dacă încrederea a fost tulburată în vreun fel, repară chestia aia acum, mergi direct în miezul problemei și află ce trebuie spus și făcut pentru a reașeza încrederea la locul ei fără întârziere.

Crezi sau nu, asta se poate rezolva cu o conversație. Trebuie să vorbiți, să vorbiți, să vorbiți, până ce ajungeți amândoi la capătul discuției, unde niciunul dintre voi nu mai are nimic de spus. Este absolut și indiscutabil INTERZIS ca această situație să continue și să intoxice la nesfârșit orice este bun între voi. Trebuie dezamorsată pe cât de repede e omenește posibil.

Procesul acesta s-ar putea să includă certuri, plânsete, muci, nopți nedormite și multe altele, dar veți continua amândoi până ce nu mai rămâne nimic de stors. Atunci și numai atunci, chestiunea se poate numi încheiată.

Când ceva e încheiat, sunteți amândoi de acord că acel lucru nu mai poate fi folosit în viitor ca argument pentru o dispoziție proastă sau un comportament greșit. Este încheiat pentru totdeauna, pentru amândoi.

Când e gata, e gata. S-a terminat.

Mai adaug că pierderea repetată a încrederii nu funcționează. Trebuie să recunoașteți adevărul și să vă purtați ca atare.

În continuare, suntem pe punctul de a revoluționa modalitatea tradițională de percepere și participare relațională. Toate acele noțiuni solicitante despre ce ar trebui să fie relația ta nu sunt nimic neapărat nou, nu? Avem cu toții în minte o imagine despre cum ar trebui să arate lucrurile. Mai mult, uneori chiar asta e problema. Uneori, între acel cum „ar trebui să fie“ din mintea ta și realitatea rece ca gheața din casa ta se naște o prăpastie.

Toate certurile, neînțelegerile și tăcerile de gheață apar în zona neutră dintre aceste două lumi.

Pentru că toate acestea sunt produsul unui singur lucru. Am fost condiționați să vedem parteneriatul ca pe ceva egal. Am adoptat unilateral ideea că pentru fiecare lucru făcut de noi, celălalt trebuie să facă ceva, și viceversa; și tot așa, și tot așa. Dar nimeni nu are o soluție pentru eroarea uriașă din această strategie. Ce se întâmplă dacă celălalt nu reacționează la ce facem noi? Dacă noi nu „înțelegem“ ce face el și „rândul“ lui trece neobservat?

În modelul ăsta, ca să-ți croiești drum prin diferitele stadii ale nefericirii, trebuie să devii un soi de avocat-medium, care-și petrece zilele alternând citirea minții cu organizarea unei defensive ferme a cazului său.

Ah, să nu uităm că prietenii și familia sunt juriul în fața căruia îți depui pledoaria. Iar la ultima prezentare, tot tu ești și judecătorul.

E un model falimentar. Nu merge, băi, nene! În procente, e 50/50% căcat. De ce? Pentru că maximum la care poți spera oricând e 50! Și să ferească sfântul când primești doar 20 sau 30 de procente din „datoria“ lor! Știm cu toții ce se întâmplă atunci… mda, ai ghicit, pui și tu doar 20 sau 30%. Și tot așa în jos pe tobogan. Desigur, asta se aplică în logica înțelegerii, însă aspectul cel mai dăunător e că vă transformă pe amândoi în altceva. Pentru că, așa cum știi, însăși natura acestei uniuni este observația. Va trebui să te afli într-o permanentă stare de verificare a scorului, cine datorează cât, cine e în avantaj și cine se ține de „parteneriat“ așa cum e corect.

Cum ai putea fi cu totul în relație, când ești totodată în afara ei, ținând scorul?

Alternativa?

Simplu. Ține doar de tine. Tu ești toată chestia, tot miezul, direcția, senzația, evoluția… tot, până la ultima picătură, punct, bucățică, atom, fărâmă. Îți aparține.

Înțelege asta în profunzime. Relația, de la un capăt la celălalt, ține de tine. Și numai de tine.

Pentru că, vezi tu, dacă vrei o relație care să fie în armonie cu valorile tale relaționale, atunci fă-ți o asemenea relație! Ia o pauză de la citit și gândește-te un pic.

Aici se duc dracului relațiile. Noi căutăm să „obținem“ din relații, când de fapt e tocmai pe dos. Nu e nimic de obținut! Doar oportunitatea de-a gândi și de-a te comporta în armonie cu valorile tale! Asta e chestia cea mai mare la care va trebui să renunți — că vei obține ceva în schimb.

Când faci ceva cu recompensa în minte, se cheamă strategie. Dar știi că strategia ta e plină de capcane și fundături, care adesea-ți provoacă mai multe necazuri decât merită. A da pentru a primi e practic o tâmpenie, o metodă eșuată de manipulare a situației în favoarea ta. Produce milioane de victime și nemernici resentimentari.

Aici survine altceva. Poate lucrul cel mai important.

Chestia care-i deranjează cel mai mult pe oameni în ceea ce sugerez eu aici este ideea greșită că vor da tot celuilalt cu speranța că investiția se va întoarce cumva înapoi. Nu e deloc așa.

Tu îți manifești valorile față de celălalt. De ce? Pentru că în relația ta există de fapt trei părți. Tu. Celălalt. Și relația.

Înțelege! Orice faci este în serviciul celei de-a treia părți. Relația. Asta e ceea ce îi hrănește, în cele din urmă, pe toți cei implicați, inclusiv pe tine.

Relația, cea de-a treia componentă a trioului, e cea care are nevoie de atenția ta, de devotament, loialitate; și va trebui să înțelegi foarte clar asta.

Cum funcționează?

Celălalt — Are grijă de propriul rahat. Este numai și numai treaba lui să fie fericit, mulțumit, împlinit etc. Nu e munca sau misiunea ta de viață. Dacă-ți cere ajutorul, super! Dacă te afli într-o postură în care poți oferi, oferă fără rețineri! Dacă are nevoie de sfat, vreo idee sau orice… la fel de bine. Dar tot nu e treaba ta. Asta nu înseamnă că nu-l iubești, nu-ți pasă de el și nu-i dorești tot binele. Cele două nu se exclud. Poți adora pe cineva până la ultima particulă a respirației lui de dimineață; fericirea proprie este expresia și responsabilitatea lui.

Dacă îți asumi responsabilitatea fericirii lui, vei plăti un preț. Și invers.

Tu — Tu trebuie să lucrezi mereu la persoana ta, și mai cu seamă la capacitatea ta de-a te controla în momentele tale cele mai proaste. E un angajament pe toată viața, care va produce iar și iar rezultate. Nici tu nu ești responsabilitatea celuilalt. Îi poți solicita lucruri, poate susținerea. Răspunsul va fi da sau nu. Te vei descurca oricum. Ridică-te deasupra sentimentelor.

Notă: Nu cereți partenerilor să se schimbe pentru voi! Refuzați solicitările de a vă schimba pentru ei! Ceea ce nu înseamnă că nu încercați să deveniți ființe umane mai bune, ci doar că ORICE schimbări semnificative, de durată, trebuie să vină de la sine.

Relația — Dacă vorbim despre cât de importantă este o relație grozavă, acest element îți va solicita aproape tot efortul și atenția. Aici sunt puse în joc valorile relaționale. Dacă iubirea e o valoare, atunci iubește. Dacă e pasiunea, atunci trăiește pasional. Dacă e înțelegerea, găsește timpul necesar înțelegerii în relația ta.

Orice acțiune întreprinzi, e în numele „relației“. Întâlnirile, tot ce faci în fiecare zi și noapte, vacanțele sau darurile, până la activități zilnice sau răsfățuri ori favoruri, totul are scopul de a aprofunda și a da mai mult sens

conexiunii voastre. Și fiecare acțiune poate fi o reflexie conștientă și deliberată a valorilor relației.

Când acorzi atenție calității conexiunii, aceasta înflorește. Punct.

Am spus că vom reinventa complet ce înseamnă să fii într-o relație cu o altă persoană. Asta începe cu stabilirea valorilor pe baza cărora ne dorim să funcționeze relația noastră. Care sunt valorile tale?

Apoi, valorile trebuie transformate în angajament; adică în fapte, nu vorbe. Să trecem la treabă!

Capitolul 8

Totul sau nimic

E posibil ca, ajunși aici, tu să fi identificat deja valorile relației tale, să le fi așezat într-o listă impecabil scrisă de mână, cu scrisul tău artistic, cu un creion perfect ascuțit, pe cea mai fină hârtie englezească din bumbac, mirosind discret a ulei de nuci și in. Uite ce frumos stă lista asta între paginile agendei vechi cu coperți din piele, așezată cu mândrie în centrul biroului în stil edwardian, ca să o vadă oricine în toată splendoarea-i.

Poate că ai deja o conexiune profundă cu aceste noi valori, posibilitatea lor poate te-a marcat deja, iar dacă e așa, ai înțeles cum merg lucrurile, așa că hai, fugi în lume cu noul tău sine mai bun! URAAA!

Nu chiar, don Quijote!

Pentru că, vezi tu, fie că tocmai ce le-ai scris cu creionul colorat pe șervetul de pânză frumos împăturit, fie că încă ți se învârt prin cap, învăluite de mister, confuzie sau rezistență, creierul tău zăpăcit de speranță ignoră o parte importantă din acest puzzle.

Undeva în viitorul traseului tău, lumina rece a zilei te va lovi, cum o face negreșit cu toată lumea, iar atunci vei pica. După care vei pica din nou și din nou până ce… vei reveni de unde ai plecat.

De ce se întâmplă asta? Pentru că, deși e posibil să fi simțit inspirația valorilor când le-ai identificat aici, problema e că nu ai un angajament real față de acestea. Nu unul real. În punctul ăsta, valorile tale nu sunt mai mult decât un soi de hotărâre beată de Anul Nou, plină de speranțe, iar cu astea știm prea bine cum stă treaba, nu?

Te-a cuprins, poate, entuziasmul, ba chiar pasiunea, gândindu-te la viitor și la noile tale contribuții în relație, doar că ceva încă lipsește, ceva pe care să poți conta în momentele în care dai de greul vieții. Un soi de adeziv de

relație care să-ți dea niște rădăcini și o direcție când viața o ia un pic pe arătură, așa cum știm amândoi că se va întâmpla.

Va trebui să te implici activ în jocul pe care urmează să-l joci. În definitiv, tu ești, din construcție, o mașină de fabricat vină. Când viața devine neplăcută (și va deveni), tu începi să cauți vinovații, iar asta te îndepărtează de la ce ar trebui relația să fie de fapt. Nu poate fi despre iubire, de exemplu, dacă tu-l urăști pe celălalt pentru participare, pentru că atunci, relația devine despre resentiment. Sau furie. Sau orice te subminează pe tine din când în când.

Oricare ar fi punctul întunecat în care ajungi, orice stare proastă sau reacție automată te-ar cuprinde, despre AIA e relația ta în acele momente. Chiar dacă e pentru un minut, o oră sau o zi, trebuie să-ți fie clar că, în toate acele momente, tu te dedici, conștient sau nu, unei experiențe corozive. Ceva ce zădărnicește ceea ce ți-ai propus să construiești.

Valorile tale, prin urmare, nu sunt bune de nimic atâta timp cât se lovesc de viziuni și opinii adânc înrădăcinate, vechi răni și stres. Pur și simplu nu fac față presiunilor vieții. Vei capitula, în cele din urmă, în fața rezistenței minime, variantei ușoare, iar vocea rațiunii din capul tău va deveni rapid vocea scuzelor.

De aceea, e obligatoriu ca valorile să devină angajamente ferme. Un instrument conștient și universal de care-ți amintești mereu, pe care îl adopți și cu onestitatea căruia acționezi. Chiar și atunci când nu simți să faci asta. Cu atât mai mult în acele momente.

„Păi bine, domnule William Wallace*, dar mai exact cum faci asta?“

În primul rând, valorile relației trebuie să fie o sursă de inspirație pentru tine. Să te tragă spre ceva mai bun. Trebuie să-ți implici creierul uriaș și inima uriașă până ce vor cânta în armonie.

Relația ta trebuie să se ridice deasupra biologiei tale, ca un far al adevărului, creația ta din momentele serioase și meditative de calm și înțelegere. Te angajezi să te ghidezi după aceste valori, iar angajamentul

acesta trebuie să înceapă să-ți conducă viața ca o busolă personală în domeniul relației tale celei mai importante.

Ca să fiu cu totul sincer aici, nu-ți sugerez că cele spuse până acum vor fi ușor de făcut, pentru că sunt șanse mari să nu fie. Inventăm o abordare nouă, una care funcționează. Firește că în secret ne dorim să sucombăm emoțiilor noastre, tânjim după calea ușoară, după ghidarea unor principii automate, interne, atotcunoscătoare, legate de ADN-ul, de spiritul, sufletul nostru și ce mai vrei tu, genul de chestie care ar rezolva lucrurile pentru noi atunci când e cazul, doar că în pofida tuturor teoriilor self-help, ușurele, de știință pop, despre intuiție, care gâlgâie în gâtlejul nostru colectiv, chestia asta nu are cum să meargă.

Deloc.

Că tot am ajuns aici, să-ți spun și că nu sunt fanul lui „mergi pe instinct“ și nu mă interesează nici dacă asta face parte sau nu din filosofia ta de viață. Fanilor „intuiției“ le recomand să înceapă să observe și să noteze de câte ori sentimentele lor despre ceva sau cineva au fost greșite.

Dar au mai fost și corecte, nu? Da, și un ceas stricat, tot arată ora corectă de două ori pe zi.

Nu mai merge să te amăgești cu: „Noi pur și simplu nu ne înțelegem“, ca și cum părțile implicate nu ar avea nicio alternativă. Un alt sentiment comun este: „Mă calcă pe nervi de fiecare dată“. Cu alte cuvinte, faptul că relația nu merge e numai și numai vina celuilalt.

În al doilea rând, decât să te concentrezi pe chestiuni externe, circumstanțiale și de mediu, trebuie să te dedici gestionării propriei persoane și propriilor angajamente. Mai ții minte ce am discutat în capitolul 4? Dacă e nevoie, aștept; mergi înapoi și vezi din nou ce înseamnă automanagementul. E singurul lucru pe care-l poți controla.

Dacă declari că te dedici iubirii, dar permiți acelorași vechi declanșatori să te atingă, asta e decizia ta. E decizia ta dacă lași factori exteriori, cum ar fi comportamentul celorlalți, să te facă să acționezi împotriva valorilor tale.

Când spun automanagement, mă refer mai cu seamă la gestionarea modului în care alegi să le răspunzi celorlalți. Există un fel de sensibilitate stoică în chestia asta. Chiar și atunci când îți pare că ai de-a face cu cea mai agasantă persoană din lume, decizia de a fi agasat tot ție îți revine. Dacă soacra se poartă urât cu tine, te poți purta urât la rândul tău, poți suferi sau poți să nu faci nimic. Ba poți chiar să răspunzi șicanelor ei neplăcute cu ceva amabil sau cu înțelegere. Amintește-ți că nu ai fost niciodată în locul ei, nu ai trăit copilăria ei, nu ai văzut ce a văzut ea și nu ai simțit ce a simțit ea.

Asta se aplică tuturor relațiilor tale. Unii cititori se vor gândi la situații extreme, ce implică relații incredibil de toxice sau de-a dreptul abuzive. E absolut obligatoriu să tragi o linie în nisip și să spui: „Ajunge!“

Dar asta nu schimbă cu nimic faptul că ai de ales cum răspunzi.

Ajungi la o intersecție. Fără mize pe viață și pe moarte. E o decizie pe care o iei în momentul respectiv, o joncțiune de unde poți porni spre dreapta sau spre stânga.

Într-una dintre direcții se găsește vechea cale, pe care ai mai fost de atâtea ori în trecut. E familiară și ușoară. Ce anume e calea asta, diferă de la un caz la celălalt. Poate că reacționezi defensiv la conflicte. Poate că reacționezi ofensiv. Sau doar te întristezi și te retragi. Așa cum conduci mașina spre serviciu sau spre școală în fiecare zi fără să te gândești de fiecare dată ce drum să apuci, adesea te vei surprinde cum pășești iar și iar pe calea bătătorită fără să te gândești la asta.

Doar că deciziile astea sunt al naibii de importante, în viața noastră, în general, și în relații. De ele depinde în ce direcție ne îndreptăm și cum ajungem acolo. Și apar de mai multe ori pe parcursul unei singure zile.

De aceea, e la fel de important să înțelegi că nu te afli pe o stradă cu sens unic, cu o singură bandă de mers. Drumul are o bifurcație. E posibil să schimbi direcția. Decât să te înfurii la nesfârșit pentru aceleași lucruri, poți alege să nu te înfurii. În loc să pici în aceleași obiceiuri, poți alege ceva diferit.

Iar când învingi tendința asta și iei decizia corectă, nu e doar satisfăcător, ci și eliberator.

Pentru că nu doar că-ți creezi o viață mai bună pentru tine, una mai racordată la valorile tale, ci acum tu ai situația sub control. Nu mai alergi aiurea în jurul cozii pe pilot automat. Ești la volan de-acum.

Poate fi greu, bineînțeles, să faci mișcarea corectă.

Aici te ajută valorile. Pentru că, în momentele astea, noi trebuie să fim ghidați de ceva mai mare, ceva ce ne motivează îndeajuns. Dacă vrem să evităm tentația de moment de a o apuca pe drumul știut, avem nevoie de un „de ce“ care să ne ducă pe noua cale, pe drumul necunoscut care ne va duce unde n-am mai fost.

Fie vei continua să te complaci în trecut, fie vei prelua controlul automanagementului, pentru a avea parte de o relație mai bună. E atât de simplu!

Decizia o iei clipă de clipă, zi după zi.

Dansul cu tine

Dar hai să modificăm puțin limbajul în care discutăm despre relații: nu sunt o bătălie. O luptă. Nu ești pe ring sau pe vreo alee întunecată, epuizându-te în încleștarea cu tendințele tale distructive. Aș prefera să privim relațiile ca pe un dans. Nu un pumn aruncat înainte, ci un pas lateral. În loc să lovești, faci o piruetă.

Nu înseamnă că e ușor. Dacă ai văzut vreodată dansatori profesioniști, știi cât sânge, sudoare și lacrimi se află în rezultatul final. Singura diferență e că vorbim mai mult despre joc de picioare, grație, sincronizare și finețe, decât despre forță brută.

Faptul că alegi să dansezi cu situația ta, să înțelegi că toate lucrurile fac parte dintr-un joc mai amplu îți va permite să faci un pas înapoi, să respiri și să te eliberezi de angoasa controlului și a nevoii ca lucrurile să fie cum vrei tu. Răbdare în loc de hotărâri pripite, a vorbi în loc de tăcere sau țipete, a gândi în loc de reacție imediată.

Dar, oricât de irațional ți s-ar părea, să știi că nu dansezi cu celălalt. Nu, nici măcar în contextul relațiilor sau al relațiilor amoroase. Dansezi cu tine. Crezi sau nu, orice relație frumoasă presupune să faci asta.

Gândește-te la o sală de bal. În afara situației în care toți dansatorii sunt perfect sincronizați, spectacolul nu va fi grozav. Dar dansatorii nu se pot concentra pe greșelile partenerilor de dans. Poate că au pierdut ritmul. Poate nu fac pasul la timp și se mișcă dezlânat. Poate că-i calcă neîncetat pe pantofi. Oricum ar fi, singurul lucru pe care-l pot face dansatorii e să se concentreze la propriile mișcări de dans. E singurul lucru pe care-l pot controla.

Așa că va trebui să nu mai privești relațiile ca și cum ai avea control asupra a ceea ce face sau spune celălalt. Dansezi cu tine și te poți concentra doar pe pașii tăi.

„Mda, Gary, bine, dar cum rămâne cu toate episoadele în care partene…“ Ai ghicit, exact alea sunt momentele despre care vorbesc, când oamenii găsesc exemple extreme.

Oricum, eu am descoperit că oamenii în general apelează la scenariile cele mai proaste pentru a se justifica și a evita ce spun eu aici.

Cum rămâne cu abuzul fizic?

Cum rămâne cu situațiile în care ești controlat?

Cu abuzul sexual?

Cu aia, și aia, și cealaltă…

Privește-ți viața așa cum e. Există aceste lucruri în relația ta? Dacă există, ți-am vorbit despre asta în primul capitol. Știi ce ai de făcut. E important să trăiești în siguranță și cu inteligență.

Doar că, în cazul majorității, deși chestiile de mai sus NU fac parte din relația lor, oamenii caută totuși strategii care să le permită să facă ce fac, dar care să și schimbe totul. Bingo! Merge!!

Nu chiar. Deloc.

Vrei schimbare? Schimbă-te. Dedică-te valorilor tale, dedică-te modificării acțiunilor tale, întoarcerii relației spre iubire și iertare și spre acceptarea celuilalt așa cum este. Implică-te și pune-ți centura. Dacă nu ai disponibilitate pentru tot ce ar putea să se întâmple — și vreau să spun TOT —, nu faci decât să pierzi vremea tuturor celor implicați, inclusiv a mea, așa că lasă cartea deoparte, caută un avocat și pregătește-te pentru o viață de celibat, pentru că ai terminat relația, dar nu vrei să accepți și să-ți asumi consecințele poziției în care ai ajuns. Sigur, există și oameni ce par să-și fi găsit jumătatea perfectă și sunt în relații cu parteneri care parcă le vin mănușă. Dar asta nu e regula. E mai degrabă excepția care confirmă regula. Dacă-ți dorești relații puternice, trebuie să te bazezi pe un automanagement puternic. Pentru că e singurul lucru asupra căruia ai control.

Dedică-te, deci, valorilor tale. Dedică-te jurămintelor tale. Și relațiilor. E atât de simplu!

* Unul dintre eroii naționali ai Scoției, simbol al luptei de eliberare a țării de sub dominația engleză. Povestea lui a inspirat filmul Braveheart. (N. red.)

Capitolul 9

Factorii decisivi

Titlul acestui capitol vorbește de la sine, nu-i așa?

Următoarele pagini abordează un aspect absolut esențial în relații, deși nici pe departe atât de discutat pe cât ar trebui: factorii decisivi.

E capitolul care o să le provoace unora amețeli. „Gary, ai spus că aici nu e vorba despre ceilalți, ci doar de mine și responsabilitatea mea față de acțiunile mele din cadrul relației, dar factorii decisivi sunt numai și numai despre chestiile oribile pe care le-ar putea face partenerul sau partenera mea!“ Te-aș sfătui să nu-ți faci așa multe speranțe. Pentru că și aici e vorba tot despre tine, despre a stabili ce accepți și ce nu accepți de la celălalt și cum trebuie să acționezi de aici înainte. Amintește-ți că nu poți controla ce face celălalt, ci doar felul în care răspunzi.

Ce vreau să spun prin „factor decisiv“? Simplu spus, lucruri care se pot întâmpla pe parcursul unei relații și care ar putea să te facă să te gândești din nou dacă poți continua.

Fii pe pace, nu e nicio contradicție aici cu capitolul în care am discutat despre jurăminte și despre angajamentul de a le ține. Dacă un jurământ e un fel de contract verbal, e de la sine înțeles că pot exista situații în care vei dori să-l analizezi încă o dată, pentru a te asigura că poți continua în termenii agreați.

Pe măsură ce creăm valorile care vor ghida parcursul dezirabil al relației noastre, acestea vor include și cum anume vrem să fim tratați. A fi iubitor ca partener, nu înseamnă a fi bleg. Înseamnă a-ți asuma acțiunile și a reevalua situațiile atunci când acestea se modifică.

Problema cu factorii decisivi e că majoritatea oamenilor cred că și-i cunosc. Chestii precum infidelitatea, furtul, violența sau abuzul se numără printre

primele care-ți trec prin minte atunci când ți se cere să te gândești la asta. Doar că e posibil ca la doi, trei sau douăzeci de ani de relație, când survin astfel de întâmplări, acestea să NU MAI constituie un factor decisiv.

Totuși, scopul acestei cărți e să ne mișcăm de la o idee abstractă despre căsătorie și relații, de la un contract vag pe care parcă-l respectăm, dar parcă nu prea, înspre ceva mai real și mai concret, atât în ce privește relaționarea, cât și felul în care gestionăm modul de relaționare. Iar asta are de-a face cu factorii decisivi.

Deci, cum și când stabilești factorii decisivi? Să o luăm cu începutul. Tu ia mai întâi în serios categoria lucrurilor care te-ar face să-ți pui sub semnul întrebării angajamentul față de relație și fă-o cât mai repede. Cum ar fi chiar acum. Care ar fi, pentru tine, aceste lucruri? Infidelitatea, poate. Sau minciuna. Sau escrocheria financiară. Orice ar fi în cazul tău, e important ca factorii decisivi să fie exprimați cât mai clar și distinct cu putință. Trebuie să știi precis ce sunt, așa cum și partenerul trebuie să știe. „Dacă nu-mi arăți nivelul de iubire la care mă aștept…“ Vezi, deja urzești ceva strategie de manipulare. Pentru că oare cine ar putea ști care este acel nivel și cum ar putea oscila acesta în funcție de moment sau dispoziție?

Hai să-ți dau și un exemplu aici: infidelitatea. Adică înșelatul, pusul coarnelor, aventura, flirtul cibernetic, necinstea, cum vrei să-i spui, știi la ce mă refer.

Infidelitatea este probabil cea mai frecventă experiență pe care majoritatea oamenilor ar considera-o un factor decisiv. E și unul dintre motivele cele mai frecvent invocate pentru care oamenii divorțează sau își părăsesc partenerii, așa că o putem numi o aventură (pardon) pusă la punct, nu?

Nu.

Aproximativ 40% dintre căsnicii trec la un moment dat prin experiența asta, dar, poate surprinzător pentru mulți, aproximativ jumătate din acele căsnicii continuă după aventură. Simt că ăsta e un argument pentru ce voiam să spun. Deși oamenii intră în căsnicie cu ideea că infidelitatea este ceva ce nu se poate negocia, când ajung să se lovească de asta, oamenii care și-au construit viața împreună, uneori cu copii, cu afaceri, investiții și o grămadă

de complicații emoționale, se gândesc de două ori înainte de-a înfrunta realitatea dură a divorțului. Una peste alta, oamenii evaluează la ce trebuie să renunțe, iar perspectiva pierderii, a renunțării, e prea mult pentru ei.

Așa că rămân.

Toate relațiile conțin inerent un set de presupuși factori decisivi, ce nu sunt discutați niciodată, dar care sunt subînțeleși cu voioșie.

De exemplu, când unul dintre parteneri îl lovește pe celălalt, asta e în general un factor decisiv pentru toată lumea. Indiferent de părerea ta despre incident sau raționamentul tău sau chiar explicațiile tale (complet irelevante), odată intrat pe teritoriul violenței fizice, ești deja intrat pe drumul lui „s-a terminat“. Cu toate acestea, oamenii rămân adesea în situații idioate, chiar și atunci când le este amenințată siguranța fizică. Și nu, o singură dată nu înseamnă doar o singură dată, chiar dacă evenimentul s-a produs doar o dată. Impactul e de lungă durată, fie că vorbim de un singur episod sau de douăzeci.

Un alt exemplu frecvent este furtul. Dacă partenerul fură de la tine, că vorbim de portofel, de poșetă sau de contul bancar, douăzeci de dolari sau o mie, e limpede că nu vă mai aflați în stadiul unor banale certuri și neînțelegeri și vă îndreptați deja spre „Ce naiba caut eu în relația asta?“

Până acum, tot ce am discutat în capitolele anterioare era centrat în jurul propriei persoane, în jurul a ce poți și ce nu poți face pentru a construi și menține relații puternice. De fapt, chiar ți-am spus să nu-ți mai faci atâtea griji legate de exterior și să începi să te concentrezi pe lumea interioară, pe ceea ce poți controla direct.

Să fim bine înțeleși: nu vreau să spun că celălalt nu e la fel de responsabil pentru acțiunile sale. Nu am spus nicăieri că e liber să valseze în ce direcție dorește și să facă orice are chef, oricând are chef.

„Păi, a împins-o pe bunica pe scări, dar Gary spune că în relație eu trebuie să dansez cu mine.“

Nu chiar. Niște integritate tot îți trebuie. Să nu ai dubii legate de sine și de poziția în care te afli.

Majoritatea dintre noi suntem obișnuiți cu echivalentul relațional al gardurilor electrificate pe care oamenii le folosesc pentru câinii lor. Îi pui câinelui o zgardă, tragi un fir invizibil prin curte, iar bietul câine, alergând până ce este curentat, va descoperi unde e pus „gardul“.

Doar că relația ta nu e un ciobănesc german.

Ai libertatea de-a te răzgândi.

Fiecare dintre noi are zona sa „sigură“ pentru situațiile în care planurile sunt date peste cap. Unii devin mai hotărâți, alții intră în defensivă sau se deconectează, ori dimpotrivă, încep să analizeze excesiv, totul pentru a se proteja de întrerupere, dar și de dragul unei siguranțe relative în fața unui pericol perceput astfel ori a unui viitor potențial instabil și inconfortabil. Există un citat celebru al lui Mike Tyson, înregistrat la apogeul carierei sale de dur legendar: „Toți au un plan; până iau una în bot“. La fel e și aici, deși fără altercația fizică. Oricine are un plan, până ce planul este zădărnicit de elementul neașteptat. Când viața dă peste tine și visurile tale.

Tot doare. Și tot e al naibii de dificil să pregătești un plan pentru asta. Și încă mai greu e să pui în aplicare planul, când tu încă te clatini de la impact, cu vederea tulbure și un pic de confuzie.

Ce putem totuși face?

Limitează-ți factorii decisivi

Ideea nu e să-i elimini cu totul. Doar îi vom reîncadra puțin, ca să-i facem un pic mai reali.

În locul unui „da sau nu“ binar, al sistemului „fie împreună, fie despărțiți“, vom folosi un spectru care se activează odată apăsat butonul sau odată rupt sigiliul încrederii.

Odată ce ai ajuns în situația asta, ai dreptul de a-ți pune sub semnul întrebării angajamentul față de relație.

Și fără să oferi garanții legate de rezultatul acestei chestionări.

Cu alte cuvinte, consecința unui factor decisiv nu e în alb și negru. Stabilirea factorilor decisivi e mai curând demarcarea terenului pe care ești dispus să joci. Partea dreaptă a terenului e aici, partea stângă e acolo. Tu doar îi spui persoanei cu care ești în relație că s-ar putea să nu mai vrei să joci, dacă mingea trece dincolo de zona de demarcație a terenului. S-ar putea să-ți iei mingea și să pleci acasă.

Dacă terenul devine mocirlos și neîngrijit, cu buruieni la tot pasul, vei continua să joci. Ba vei juca chiar și pe vreme proastă, ori după accidente și răniri.

Dar dacă mingea iese în afara terenului, dacă depășește limita, există riscul ca tu să întrerupi jocul. Cu atât mai mult dacă mingea e expediată în afara stadionului, pe un teren din apropiere.

Important e să spui: „Uite, eu cred că nu se va întâmpla asta, dar vreau totuși să știi“. Și e la fel de important, dacă nu chiar mai important, să știi și tu la rândul tău care sunt factorii decisivi.

Factorii decisivi nu au cum să fie un mister. Nu au de ce să fie ambigui. Acesta e principiul fundamental pe care trebuie să-l înțelegi. Lucrurile trebuie să fie clare încă din etapele timpurii ale relației. „Și dacă nu mă simt confortabil să port această discuție?“ Atunci n-ar trebui să fii într-o relație. Dacă nu poți susține conversațiile dure sau inconfortabile, atunci nu ești în punctul în care să te implici într-o relație; cel puțin nu pentru moment.

E atât de simplu!

„Dar dacă celălalt nu-mi acceptă factorii decisivi?“ Păi, în cazul ăsta, te-a scutit de mult timp pierdut și de suferințe inutile, nu?

Poate dura o vreme ca oamenii să se obișnuiască cu ideea de-a se muta împreună, a se căsători, a face copii și tot restul. Dar dacă trebuie să aștepți ca o persoană să se gândească dacă e de acord să nu te înșele, să te iubească suficient încât să adopte monogamia pentru că monogamia e una dintre valorile tale, atunci îți pierzi vremea. Asta nu e o comedie romantică; e chiar viața ta.

Acestea fiind zise, să precizăm că nu sugerez să-ți ataci partenerul sau să-l arunci sub roțile autobuzului. Ci să întocmiți, spre binele amândurora, o hartă a teritoriului.

Care sunt factorii decisivi? Gândește-te o clipă la care ar putea fi aceștia.

După ce îți este clar care sunt, încearcă să te gândești la ei ca la ceva ce schimbă direcția relației tale, mai degrabă decât să o încheie. De ce?

Timp.

Îți va permite să gândești, să procesezi și să evaluezi, înainte de-a te angaja într-o schimbare importantă. Pentru că, oricum, oricare va fi decizia, după apariția unui factor decisiv TOTUL se schimbă, astfel că va trebui să te gândești care decizie se potrivește mai bine cu felul în care vrei să-ți petreci viața. Cu alte cuvinte, trebuie să conștientizezi în ce anume te bagi.

Jocul nu se termină în mod automat când mingea iese în afara terenului. Nu poți ști de pe acum cum vei gestiona o situație care va apărea peste doi, zece sau treizeci de ani din momentul ăsta. Dar celălalt trebuie să știe că, atunci când limita este depășită, tu vei face ce trebuie pentru a-ți gestiona viața, indiferent că va fi încheierea imediată a relației, o pauză sau orice altceva.

Stabilind factorii decisivi, pentru tine și partener, practic numești punctele în care vei evalua angajamentele făcute și disponibilitatea de-a le perpetua. Pentru cei care căutau cu disperare o carte de joc pe care scrie „eliberarea din închisoare“, au găsit-o, doar că, bineînțeles, spre deosebire de jocul Monopoly, această eliberare are un preț.

Lucrurile devin reale, pentru tine și pentru celălalt. Acesta e chiar scopul ultim al chestiunilor discutate aici: realitatea.

Pentru fiecare dintre noi e important să gândim bine înainte și să comunicăm partenerilor care sunt factorii decisivi pentru noi. Când permitem valorilor să ghideze gestionarea factorilor decisivi, ne păstrăm conștiința de sine și calmul, oferindu-ne, în ciuda tentației și indiferent de rezultat, o poziție în care putem evita potopul dramei și supărărilor.

Capitolul 10

Ne despărțim pentru a rămâne împreună

Am avut odată un client care trecea printr-un divorț foarte urât. Dar foarte URÂT.

Ținea deja de multe, multe luni, fiind stropit din belșug cu certuri înveninate, neînțelegeri, luări de poziții, furie, resentimente și reziduuri toxice dintr-un mariaj aflat de mult în agonie și adânc intrat în jocul acuzărilor.

Oribil.

Orice chestie din trecut, ce fusese refulată și depășită de ani, ieșea acum la suprafață ca dintr-o țeavă spartă, saturând discursul deja încărcat la maximum despre câine, casă, mașină, datorii, bani lichizi, copii, plăți, însoțind ieșirile violente legate de motivele eșuării căsniciei, vinovăție și cine era mai disfuncțional și mai nebun, totul până la capătul celor mai urâte acuzații și al distrugerii caracterului celuilalt.

Era obositor fie și doar să auzi povestea acestui client. Și ar fi drăguț să pot spune că a fost un caz izolat într-o lungă carieră de consiliere a oamenilor care trec prin cele mai crunte experiențe de viață, dar nu e așa. Am avut, de-a lungul anilor, foarte mulți clienți cu circumstanțe similare.

Singurul lucru consecvent în toate astea a fost consilierea oferită de mine.

Am început de fiecare dată cu o întrebare simplă, cu singura solicitare ca răspunsul lor să fie absolut sincer.

Îi întrebam: „Vrei un divorț, sau vrei un divorț cinstit?“

Fiecare client a răspuns exact la fel: „Vreau un divorț cinstit“.

Iată terenul de bătălie pentru întreaga poveste. Cinstea.

Cinstit față de cine? Nu e de mirare că decizia finală asupra „cinstei“ se face într-o sală de judecată. E ceva legat de distribuția egală a bunurilor sau altceva? Despre copii? Ajungem și la asta.

Oricum, în cazul multora dintre acești clienți, nu a trebuit să sap prea mult ca să descopăr niște perle ascunse în „războiul“ lor, întrucât mulți mi-au împărtășit că-și doreau, de fapt, răzbunare sau vreo formă de compensație emoțională pentru felul în care simțeau că fuseseră tratați. Apelul lor la cinste mergea mult mai departe decât împărțirea egală a prosoapelor de baie, cănilor de cafea și a cardurilor-cadou gata să expire.

Durerea și suferința celuilalt trebuiau să fie egale. Ceva mai puțin de-atât le-ar fi dat sentimentul că celălalt a scăpat prea ușor, că a „câștigat“, iar când cineva câștigă, altcineva pierde, iar gândul de a reconstrui pornind de-acolo, din postura de învins sau nedreptățit, era pur și simplu prea mult.

Și continuau așa: atac, apărare, apărare, atac și tot așa la nesfârșit. Cu pagube emoționale tot mai mari.

Cum mama naibii se poate ieși din așa ceva? Păi, în primul rând prin ierarhizarea unei ieșiri, nu a unei ieșiri în felul tău. Dar ăsta e doar începutul.

Hai să facem un pas înapoi aici, pentru că la o primă vedere ar putea să pară ciudat că vorbesc despre cum să te desparți într-o carte dedicată integral relațiilor! În definitiv, dacă citești o carte de genul ăsta, înseamnă că nu vrei ca relația să se termine. Cam asta ar fi ideea acestei lecturi.

Fie asta, fie nu te afli într-o relație în momentul ăsta, dar speri să începi una de succes în viitorul apropiat. De succes, în sensul că nu se va încheia cu o despărțire.

În momentul de față, s-ar putea să gândești cam așa ceva: Pe toți dracii, Gary, dacă aveam de gând să-i pun punct, nu mai pierdeam vremea citindu-ți cartea!

Poate simți că te-am dus de nas un pic. Că ți-am împuiat capul cu prostii în ultimele câteva capitole, doar ca să mă sucesc pe călcâie și să-ți spun: „Uite ce e, nu cred că va funcționa, de fapt…“

Înțeleg. Dar dacă mă lași să-ți explic, vei înțelege că e perfect logic să te gândești la cum să te desparți. Și nici nu înseamnă că relația ta se va termina. Dimpotrivă, va fi chiar mai puțin probabil să o faci. Serios. Gândește-te un pic.

Care e unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le faci când te urci în avion? Nu cumva să asculți ce trebuie să faci în caz că avionul intră în picaj? Din compartimentul de deasupra capului vor cădea măști de oxigen; pune-ți tu masca și apoi ajută-i pe copii să și-o pună. Sub scaune se află veste de salvare; trage vesta peste cap și smucește coarda ca să o umfli. Ieșirile sunt aici, aici și aici… și așa mai departe.

Este practic o conferință întreagă despre cum să supraviețuiești unui accident de avion.

Nu auzi pe nimeni să se ridice în timpul demonstrației și să strige: „De ce puii mei ne spui chestiile astea?“ În fine, or fi fost vreo câțiva care au făcut asta, dar sunt excepții absolute. Nu te lua după ei!

Cu siguranță nu-ți bagi degetele în urechi și strigi „LA, LA, LA, LA, LA!“ cât te țin plămânii pentru că nu vrei să întrerupi euforia mersului într-o vacanță de vis cu perspectiva sumbră a lucrurilor pe care trebuie să le faci în caz că pică avionul.

Poate că ignori toată chestia și privești în gol pe fereastră sau pe telefon, cu atât mai mult dacă ai trecut deja de câteva ori prin toată procedura. Dar asta doar demonstrează ce încerc să spun.

Te afli într-un avion și înveți cum să te comporți în caz de prăbușire… dar, totuși, nu pleci de la premisa că asta chiar se va întâmpla. Nu se prăbușește, nu? Mai mult, gândul că avionul nu se va prăbuși e atât de confortabil, că poate nici nu te mai sinchisești să asculți.

Adevărul, în ce privește avioanele, e că cel mai probabil nu se vor prăbuși. De fapt, tubul ăla metalic din cer nu se va prăbuși niciodată cu tine în el, chiar dacă zbori de zeci sau sute de ori în timpul vieții tale.

Statistic, probabilitatea ca relația ta să se încheie e mult mai mare decât cea în care avionul să ia contact cu solul înainte de aterizarea prestabilită. Și totuși, preferi să întâmpini asta fără „pregătire“. Ba mai și trăiești cu acest mare semn de întrebare undeva în fundul minții, acoperit de speranță, optimism și negare.

Deci avem de-a face cu un mister aici, cu o posibilitate, indiferent de cât de dureroasă ar putea să-ți pară această posibilitate. Ne pregătim și ne asumăm responsabilitatea pentru cine suntem și cine vom fi.

Nu înveți cum să te desparți pentru că urmează să te desparți. Ci ca să supraviețuiești despărțirii, în caz că se întâmplă. Trebuie să știi unde se află ieșirile de urgență și cum să-ți păstrezi cumpătul în timpul dezastrului.

Dar în cazul în care ești de mult în relație? Păi, mai bine mai târziu decât niciodată.

Desigur, dacă ai deja câteva relații la activ, vei spune: HA! Eu știu deja cum să mă despart. Am mai făcut-o. De multe ori.

În definitiv, orice nătărău își va da seama cum să încheie o relație, nu? În zilele noastre, nici măcar nu trebuie să vorbești față în față cu persoana cealaltă: trimite-i un mesaj. Sau nu spune nimic și dispari, pur și simplu. E adevărat că s-ar putea să fie un pic mai dificil dacă aveți împreună trei copii, doi hamsteri, un câine orb și un abonament la o cramă cu vinuri organice, care să vă împiedice.

Dar, la fel ca în orice altceva, între a te despărți așa cum trebuie și așa cum nu trebuie e o mare diferență. Există o mare diferență între o despărțire oribilă, care lasă în urmă resentimente toxice și dispreț pe termen lung, și una ceva mai, îndrăznesc să spun, fezabilă, dacă nu chiar amiabilă.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi aleg despărțirile urâte.

Când despărțirea e grea

Noi plasăm cele mai multe despărțiri într-un context de vină și gestionăm lucrurile pornind de la asta. Și, desigur, vina e a celuilalt, chiar dacă tu ești partea care a „greșit“. Vei găsi până la urmă o cale de-a întoarce situația în favoarea ta. Nu mi-a arătat suficientă afecțiune. N-are toate țiglele pe casă. M-a înșelat. M-a mințit. Mi-a ucis peștișorul auriu. Sau pur și simplu nu mă face să mă simt ca la început.

Sigur, uneori partenerul sau partenera sunt vinovați pentru lucrurile de mai sus.

Doar că, atunci când abordăm cu această mentalitate despărțirea, pierdem din vedere ceva, felul în care am spus la începutul relației că ne vom comporta.

Hai să ne întoarcem cu discuția la primele câteva capitole ale cărții, unde am vorbit despre jurăminte.

Când te-ai căsătorit, ai promis să faci tot felul de chestii, să fii, să susții, să iubești și să prețuiești, la bine și la greu. Așa e? Ai fost de acord să te comporți într-un fel anume.

Bineînțeles, viața e viață, se pot întâmpla lucruri urâte, uneori foarte greșite, când vom vrea să ne protejăm și să ne apărăm de niște evenimente serioase, cum ar fi separarea și divorțul. E dureros, tulburător și înspăimântător. Și atunci intră în acțiune mecanismul de supraviețuire emoțională.

De unde iubeam și prețuiam, acum vrem suferința celuilalt și răzbunare. În loc să-l susținem, vrem să luăm cât mai mult de la el și să-l rănim cu casa, cu copiii sau orice alte victime colaterale ar exista. În dragoste și război, totul e permis, nu?

Nu. Cel puțin, nu trebuie să fie așa. Oricât de tentant ar fi, în focul emoțiilor momentului, nu trebuie sub nicio formă să te transformi în ceva ce va trebui ulterior să justifici sau în urma căruia să ai nevoie de recuperare.

Tu poți rămâne, în continuare, tu. Poți continua să respecți lucrurile importante pentru tine.

Ce-ar fi să ieși dintr-o relație la fel cum ai intrat în ea? Într-un fel care să țină cont de liniștea minții tale, de starea ta de bine și de capacitatea de-a face următorul pas în viață fără să fie nevoie să reconstruiești de la zero pentru asta, ci mai degrabă să capeți alte dimensiuni, cu adevărat mărețe, în loc să ajungi din nou la pământ.

Cu toate că pot exista o mulțime de motive și justificări și durerea provocată sau neglijența sau egoismul manifestat te pot face să simți că trebuie să te aperi sau să lovești înapoi, nu trebuie să fie așa.

Așa te despărți. Uită-te înapoi la valorile relației tale. Acestea nu doar că te ghidează în crearea unei relații geniale, dar pot influența și cine va trebui să fii în caz că tu și partenerul sau partenera ta veți decide vreodată că între voi nu mai merge. Din orice motiv.

Nu-ți cer să te ascunzi în spatele valorilor tale din relație (unele ar putea fi incompatibile cu despărțirea), ci te invit doar să accepți spiritul persoanei care ai spus că vei fi.

Dacă nu există căsătorie propriu-zisă sau copii în parteneriatul tău, atunci mizele sunt ceva mai mici, iar înțelegerea pe care ai făcut-o la începutul relației e adesea mai puțin explicită. Însă povestea e cam aceeași.

Ce ai înțeles din tot ce am spus până acum?

Tot ce am spus se referă la importanța esențială a faptului de-a rămâne cine ești. Nu poți spera că nu vei cădea de pe cal și că viața nu-ți va încurca cele mai măreațe planuri, dar există un lucru pe care îl poți controla, un singur lucru în privința căruia ai și tu un cuvânt de spus atunci când vine viața peste tine, iar acela e cine vei fi când se va întâmpla asta.

Știu că există cititori care nu vor fi de acord cu ce spun acum și că există nenumărați consilieri și mediatori și avocați și alții asemenea, care-ți vor spune să lupți, să lupți, să lupți. Sincer vorbind, de ei vei cam avea nevoie

în caz că se va produce separarea; dar asta nu-mi invalidează cu nimic afirmațiile.

Nu renunța niciodată la tine, pentru că, centrându-ți viața pe valorile tale, pe ce e important în schema generală a lucrurilor, inima și mintea ta sunt tot timpul în acord. Știi unde sunt măștile, vestele de salvare și ieșirile, așa că nu-ți mai bați capul să le găsești.

Fii o persoană onorabilă

O persoană care nu se trădează pe sine și valorile sale poate supraviețui oricărui eveniment, inclusiv unei despărțiri. Ceea ce ne aduce la prezent și la relația ta din momentul ăsta.

Ești implicat pentru că ai spus că ești implicat. E despre tine, celălalt și chestia asta numită relație.

Valorile tale sunt ghidul tău, dar să nu crezi că asta e tot. Ele te vor influența, îți vor reaminti ce e important, vor întrerupe șirul neîmplinirilor, certurilor și schimbărilor insidioase din viața profesională, financiară, de familie și orice altceva mai intră în amestecul care e viața ta.

Dar miezul sunt lucrurile care definesc relația. Restul sunt doar „chestii“.

Iar a-ți trăi viața astfel te face o ființă umană cu totul aparte și diferită, cineva care poate depăși cu succes constrângerile și blocajele, o forță transcendentală într-o societate în care norma e sacrificarea vieții și a pasiunilor pentru întâmplări de conjunctură.

Devii un bărbat sau o femeie de onoare.

Ai citit bine. Onoare. Să te știi o persoană de onoare.

Știu, sună un pic a Stăpânul inelelor. Dar nu e deloc fantastic, ci cât se poate de serios și crede-mă când îți spun că reprezintă fundația oricărei realizări remarcabile în viața ta. În multe sensuri, ai putea spune că prin tot ce spun și scriu încerc să te conving de adevărata putere ce rezidă în a te considera o persoană onorabilă.

Ce este onoarea? Dacă lași deoparte imaginile mentale pe care le-ai putea avea, pentru o ființă umană a fi de onoare înseamnă a fi în acord cu ceea ce declară. Ca și cum cuvintele și faptele ar fi lipite cu un adeziv care rezistă și atunci când cuvintele sunt puse la îndoială de presiuni, circumstanțe sau emoții.

Altfel spus, îți ții cuvântul cu cea mai mare seriozitate, chiar și atunci când e foarte greu să faci asta!

Ce faci dacă ești într-o relație cu cineva care nu mai vrea să participe într-un mod constructiv la viața voastră, accepți și te prefaci până mori că totul e în regulă? NU! Asta ar fi o viață trăită în prefăcătorie, iar o astfel de viață nu conține niciun pic de onoare! Prefăcătorie este un alt cuvânt pentru neautentic și nesincer. Orice prefăcătorie e neautentică, chiar și când te prefaci că ești fericit.

Îți propun o reinventare de sine completă, care să-ți permită să explorezi viața, iubirea, succesul, totul, dar ca un om de onoare. Am fost de multe ori întrebat cum am reușit să realizez anumite lucruri în viața asta. Răspunsul meu a fost întotdeauna același. Onoare. Eu îmi iau extraordinar de în serios cuvintele. Și acționez ca atare.

Un om de onoare este perfect? Nu.

Are tot timpul dreptate? Nu.

Are de-a face cu aproape aceleași neplăceri ca toți ceilalți? Cam da.

Păi, și atunci, care e diferența? Când acționezi cu onoare, poți în sfârșit să fii numit CINEVA. Nu poți continua să fii reflexia asta banală și cumplit de plictisitoare a unei ființe umane. Trebuie să te străduiești să ajungi la ceva

mai important, care te trezește când ești la pământ, genul de substanță care-ți intră sub piele și aprinde în tine posibilitatea unor lucruri remarcabile.

Valorile? Ieși în lume, fă-le reale, vorbește, acționează și comportă-te într-un mod consecvent cu tot ce fierbe în inima ta! Dacă asta înseamnă o încheiere curajoasă și onorabilă a relației tale, fie! Dacă înseamnă să rămâi în relație și să muncești la părțile grele, și asta e la fel de onorabil.

Tu nu de ajutor ai nevoie, ci de eliberare. Nu de iubire ai nevoie, ci să iubești. Eliberează-te și dezlănțuie-ți iubirea asupra bietei ființe umane cu care te-ai căsătorit. Habar n-are ce-o așteaptă! Privește-o în ochi și spune-i! Scoate-o un pic din minți, ce naiba!

Iubește ca și cum nu mai există ziua de mâine, pentru că în definitiv nici nu există. Există doar acum.

Exprimă-te răspicat. Nu e un joc, e real, e viață adevărată; nu lăsa pe nimeni din viața ta să bănuiască dacă-i iubești. Trebuie să fie evident, real și autentic.

Nu există alternativă și nici exprimare de sine mai măreață decât să fii cine ai spus că ești, iar asta, prietene, se poate doar când funcționezi cu onoare.

Un tu de onoare.

Capitolul 11

Iubește străduința

Am ajuns la acel moment din carte în care voiam să-ți ofer ceva care să te inspire, ceva care să-ți încălzească inima și să ridice miza relației tale, astfel încât să te motiveze să atingi o nouă culme a eficienței în acest domeniu al vieții tale.

În schimb, aș prefera să te știu cu tălpile bine înfipte în realitate, și nu plutind într-o bulă fragilă de pozitivitate și speranță, care ar fi cu siguranță spartă de o singură faptă nefericită cândva, în viitorul nu foarte îndepărtat.

Având asta în minte, îmi amintesc de un comentariu absolut frivol, răsărit într-o conversație despre Dumnezeu mai știe ce. Un comentariu care s-a evidențiat deodată și mi-a inundat gândurile într-atât, încât nu doar că nu l-am mai putut uita, dar nu-mi amintesc nici în ruptul capului cine naiba l-a făcut.

A fost așa: „Trebuie să iubești străduința“.

DE CE??!, a făcut criticul interior din mine. Până la urmă, ideea în viață nu e să scapi de străduință, să depășești nivelul străduinței, spre lucruri mai bune? Dacă iubesc străduința, rămân toată viața cu ea pe cap. Unde mai e motivația aici?

Totuși, am rămas cu ideea acestei afirmații, iar de atunci, de multe ori de-a lungul anilor, m-a scos din mai multe situații de rahat decât îmi pot aminti. Cei care încă mai au dubii legate de puterea cuvintelor, să se mai gândească.

Și ce înseamnă să iubești străduința în contextul relației?

Iată un exemplu. Majoritatea intrăm în viața de zi cu zi destul de regulat în prăvăliile cu cafea. Gândește-te la cea la care mergi tu și imaginează-ți-o. Imaginează-ți cum deschizi ușa și intri. Vezi cadrul, sunetele și mirosurile predictibile, pe măsură ce te apropii de tejgheaua unde comanzi.

Ai făcut asta de atâtea ori. Poate că obișnuiești să treci pe acolo la ore aglomerate, ori ai anticipat momentul și te-ai furișat înainte să se aglomereze. Știm bine cu toții ce diferență majoră poate fi luni dimineața între 07:02 și 07:08.

Știi și cam unde se află toate obiectele dinăuntru, casa de marcat, locul de ridicare a comenzii, vitrina. E locul tău, care-ți oferă un anumit grad de confort. E și motivul pentru care funcționează atât de bine francizele; oamenilor le place familiarul. Inclusiv niște aspecte care nu-ți convin, desigur, la locul respectiv, însă în ansamblu, e cel puțin suficient de bun pentru nevoile tale, nu?

Nu intri acolo și te întrebi de ce miroase a cafea în prăvălia cu cafea, nu? Ar fi bizar. E o prăvălie cu cafea! Ahhh… ahah! Există, de asemenea, zile în care coada e prea lungă, cafeaua nu e așa cum trebuie, s-au mișcat greu, ți-ai uitat portofelul sau poșeta acasă sau nu mai au aroma aia pe care ți-o doreai, dar totuși treci și a doua zi pe acolo, ca de obicei. Nu e mare chestie; face parte din poveste, uneori.

Acum, gândește-te și spune-mi: s-a întâmplat vreodată să intri acolo și să găsești o girafă păscând într-un colț, în timp ce „Jazzstatic“, o trupă de jazz cu douăzeci și opt de membri din New Orleans, interpretează celebrul ei cover după Red Hot Chili Peppers, iar nările îți sunt brusc terorizate de un miros de carburant concentrat pentru rachete militare?

Nu, desigur că nu; chestia asta pur și simplu nu se întâmplă la Starbucks (sau oriunde), iar dacă s-ar întâmpla, te-ar șoca din cap până-n picioare. Adică, cum mama mă-sii?! Ar fi o mare chestie într-o zi ca oricare alta. Ai povesti pățania tot restul vieții! Nu ai avea cum să ignori întâmplarea sau să o uiți, pentru că așa ceva pur și simplu nu are loc într-o prăvălie cu cafea.

Ideea e că locul respectiv e într-un fel anume; nu e mereu perfect și probabil nici locul cel mai idilic din univers, din când în când, dar ție îți place și cu asta basta.

Cu alte cuvinte, îl accepți integral așa cum este. Iubește străduința!

Ce va fi, va fi

Știi, eu nu am acceptat niciodată până la capăt ideea de a iubi strădunița. De fapt, când scriu cuvintele astea, îmi vine mai mult în minte faptul că vor exista străduințe. Pentru că așa e, indiferent de ce faci în viață, vor exista perioade când situația nu va fi ideală, nu va fi cum ai vrut, cum te-ai fi așteptat sau ți-ai fi dorit. Când planurile îți vor fi atacate sau dezasamblate, iar liniștea sufletească îți va fi amenințată.

La cafea se formează uneori cozi. La prăvălia cu cafea nu au mereu ce vrei tu. La prăvălia cu cafea uneori îți încurcă comanda. Nu-ți convin chestiile astea? Bun. Și ce? S-ar putea să fie enervant, dar e ceva ce poți să accepți, dacă cineva face cafeaua în locul tău dimineața.

La prăvălia cu cafea, la fel ca în viață, lucrurile vin la pachet, oricare ar fi situația în care te afli. Totul face parte din înțelegere.

Cu toate acestea, în relație nu reacționezi la fel cum reacționezi când e coadă sau primești o comandă greșită. Nu ridici din umeri și spui: „Eh, poate mâine va fi mai bine“. Problema în relație e că tu opui rezistență atunci când nu merge cum vrei tu. Te irită și te dezumfli și adaugi toate nemulțumirile care nu-ți dau pace la nenumărate alte mărunțișuri pe care le-ai adunat în tine. Ești ca o veveriță care adună pentru iarnă, cu diferența că tu aduni plângeri și neîmpliniri pe stocul relației. După care te complaci în ele, te gândești la ele, vorbești despre ele, faci din țânțar armăsar, iar apoi te întrebi de ce nu mai e cum era odată.

Nu mai e cum a fost odată pentru că în acele timpuri tu creai, trăiai și explorai relația în care ai intrat pentru că era ce-ți doreai. Nu era o povară sau o străduință, pentru că nu căutai iubire, bucurie sau pasiune, ci erai toate aceste lucruri!

Uneori, relația ta nu va merge cum vrei tu. Vă veți certa, lupta și contrazice. Îți vei pune întrebări legate de relație și de motivul pentru care te afli în ea. Te vei întreba dacă nu cumva partenerul tău „pereche“ rătăcește prin lume ca

un suflet pierdut și cum ai putea oare să îndepărtezi obstacolele care vă stau în cale. S-ar putea să nu mai suporți sunetul vocii partenerului, felul în care se spală pe dinți și zgomotul pe care-l face când își soarbe laptele de migdale de parcă ar fi un dar de la zei.

Te vei trezi, altfel spus, în locul în care orice mărunțiș nesemnificativ pare sfârșitul lumii, când de fapt ai de-a face cu un morman de „chestii" pe care nu le-ai acceptat niciodată la celălalt sau la tine și nu ai evaluat ce înseamnă de fapt să făuriți o viață împreună. O situație ce poate părea lipsită de speranță și apăsătoare, întrucât a înlocuit ceea ce presupune de fapt o relație: creația.

Iar ceea ce creezi în relația ta vine din valorile cu care-ți trăiești viața, din angajamentul față de acele valori și din jurământul de-a respecta acele valori de-a lungul relației.

Relațiile sunt o reflexie a ceea ce ești dispus să faci, a ținerii angajamentelor ca pe un far aprins înaintea ta, o lumină care-ți arată calea în prezent și spre viitor. Angajamentele tale, valorile la care ții atât de mult; acestea sunt modelul pe care lucrezi. Nu simți să faci ceva? Fă-o. Nu obții ce credeai că vei obține în schimb? Fă-o.

Dacă iubirea e valoarea ta, angajează-te la un comportament iubitor, fă ceva care să reflecte CE persoană ești.

Dacă prețuiești pasiunea, creează pasiune în relația ta. Ăsta e angajamentul tău, nu? Fă ceva pasional.

Oricare ar fi angajamentul tău, FII ACEA PERSOANĂ! Nu-ți cere scuze pentru asta, atenueaz-o și întoarce-o cum vrei. Cu alte cuvinte, fii expresia maximă a lucrurilor în care te-ai angajat în uniunea asta, azi și azi și azi și azi, până fie rămâi fără zile de azi, fie nu mai vrei să onorezi angajamentul. Ambele variante presupun curaj și, da, ai ghicit, angajament.

Relațiile sunt despre creație, creație, creație. Nimic altceva. Totul în viață este despre relații, iar calitatea relațiilor tale dictează calitatea vieții tale. Tu ai controlul asupra slăbiciunilor tale. Te poți elibera de cârligele tale, pentru a dobândi forța să-ți creezi o mare relație.

Tu ești arhitectul, magicianul și minunea de-a fi viu și capacitatea nelimitată de-a te modifica, atât pe tine, cât și viața în sine. Mergi mai aproape de ideea de „noi“, în loc de jocul banal pe care-l joacă toată lumea, jocul de-a „eu“.

Nu poți fi în „noi“, dacă prima ta grijă este „eu“, dar și opusul e valabil, pentru că lucrurile nu merg bine nici când totul e despre „celălalt“. Fii campion în această uniune. Noi.

Revino, chiar acum, în fața angajamentelor tale! Cine îți cer acestea să fii? Nu sta deoparte, cu speranțele abandonate; trezește-te și implică-te! Implică-te pentru tine și pentru ce ar putea să existe între tine și partener! Gata cu plângerile negândite despre probleme; soluția poți fi chiar tu. Gata cu blamarea, cu rușinea și vina; prostiile astea nu-și au locul într-o relație iubitoare și de substanță. Pe scurt, să-ți pese! Să fii onest cu tine și celălalt, autentic și fără nimic de ascuns, implicat cu totul, ca și cum fericirea ta ar depinde de asta, pentru că știm amândoi că așa și este!

Orice nouă zi este o nouă oportunitate să creezi din perspectiva angajamentelor tale, să-ți construiești ziua, săptămâna, vacanțele, timpul liber, activitățile și aspectele pur practice ale vieții din perspectiva valorilor care te inspiră, iar atunci când vine o zi în care acestea nu te mai inspiră, creează-ți unele noi!

O relație reală, iubitoare și uimitoare este posibilă. Am încredere deplină în capacitatea ta de a crea și susține această relație. Indiferent care este statutul tău relațional în momentul acesta, permite-ți să te lași modelat de un alt stil de viață, în care angajamentele ghidează ce faci cu gândurile, sentimentele și acțiunile de zi cu zi. Unde ești o persoană ghidată de valori și de puterea propriilor cuvinte, nu de emoții. Unde devii o persoană iubitoare și onorabilă.

Ridică-te semeț, iubește, fii conexiunea, fii noi! Iubește străduința chiar și atunci când e cu adevărat străduință. Va merita.

Tu meriți, viața ta merită. Ieși din banalitate, țintește extraordinarul, trăiește ca un miracol și dă tot ce ai de dat!

E, oricum, doar un joc.

Treci în teren!